२०८१, कात्तिक

https://gorkhapatraonline.com/yuba-manch

मूल्य रू. २५

युवामञ्च

आवश्यक वित्तीय साक्षरता

साइबर सुरक्षाको चुनौती

साइबर सुरक्षा व्यक्तिगत वा व्यावसायिक तहमा मात्रै सीमित हुँदैन यसले राष्ट्रिय सुरक्षामा पनि ठूलो भूमिका खेल्छ ।

शहरी लोकसाहित्य

पेचिलो युवा रणनीति

दासका लागि स्थापित देश

गोरखापत्र संस्थानका प्रकाशनमा विज्ञापन प्रकाशित गर्न तथा ग्राहक बन्नका लागि निम्नानुसारका कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध गरिन्छ ।

प्रधान कार्यालय, धर्मपथ, काठमाडौँ
सम्पर्क नं. : ०१-५३२७४९३, ५३३१३९४ (विज्ञापन शाखा)/ ५३२०६३८ (ग्राहक सेवा शाखा)/टोल फ्री नं. १६६००१९४४४४
इ-मेल : mgorkhapatra@gmail.com

पूर्व क्षेत्र प्रकाशन कार्यालय, विराटनगर
विराटनगर-१९, मोरङ, कोशी प्रदेश
सम्पर्क नं. : ०२१-५९१००३, ५९१००४
इ-मेल : biratnagar.regional@gorkhapatra.org.np

पश्चिम क्षेत्र प्रकाशन कार्यालय, कोहलपुर
सम्पर्क नं. : ०८१-५३१६२२, ५३१६२३
इ-मेल : kohalpur.regional@gorkhapatra.org.np

मधेश प्रदेश कार्यालय, जनकपुरधाम, धनुषा
सम्पर्क नं. : ०४१-५९०४२९
इ-मेल : janakpur.regional@gorkhapatra.org.np

बागमती प्रदेश कार्यालय, हेटौँडा, मकवानपुर
सम्पर्क नं. : ०५७-५९०६५१
इ-मेल : hetauda.regional@gorkhapatra.org.np

गण्डकी प्रदेश कार्यालय, पोखरा, कास्की
सम्पर्क नं. : ०६१-५३१८२७, ९८६५०२२६६६
इ-मेल : pokhara.regional@gorkhapatra.org.np

लुम्बिनी प्रदेश कार्यालय, बुटवल, रुपन्देही
सम्पर्क नं. : ०७१-५४३३७६
इ-मेल : butwal.regional@gorkhapatra.org.np

कर्णाली प्रदेश कार्यालय, वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत
सम्पर्क नं. : ०८३-५९००६०
इ-मेल : karnali.regional@gorkhapatra.org.np

सुदूरपश्चिम प्रदेश कार्यालय, धनगढी, कैलाली
सम्पर्क नं. : ०९१-४१२०४३, ९८५८४२१८०१
इ-मेल : dhangadi.regional@gorkhapatra.org.np

हाम्रा प्रकाशनहरू

गोरखापत्र

THE RISING NEPAL

gorkhapatraonline.com

मधुपर्क

युवामञ्च



बिहानको चियासँगै
गोरखापत्र र THE RISING NEPAL
तपाईंको शहरमा






लमजुङ-बेशीशहर, दमौली हुँदै पोखरा	बिहान ६:३० बजे
विदुर र धादिङबेशी	बिहान ६:०० बजे
नारायणगढ, भरतपुर	बिहान ५:३० बजे
हेटौंडा	बिहान ४:३० बजे
पथलैया	बिहान ५:०० बजे
चन्द्रनिगाहपुर	बिहान ५:३० बजे
वीरगञ्ज	बिहान ६:०० बजे
बारा, कलैया र निजगढ	बिहान ६:१५ बजे
गौर	बिहान ६:३० बजे
मलंगवा र लालबन्दी	बिहान ७:०० बजे
बर्दिबास	बिहान ७:४५ बजे





पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

मासिक प्रकाशनहरू मधुपर्क युवामञ्च मुना

टोल फ्रि नं. १६६०-०१-९४४४४

वर्ष ३७, अङ्क ५, २०८१ साल कार्तिक
October-November 2024
Twitter: @YuvamanchGps | yubamanchmonthly

यस भित्र









२३ शहरी लोकसाहित्य

शहरमा सिर्जित लोकअभिव्यक्ति गाउँमा पुग्छ र गाउँमा जन्मेको लोकअभिव्यक्ति शहरमा पुग्छ, जसबाट गाउँ र शहरबीच संवाद चल्छ ।

४४ आवश्यक छ साइबर चेतना

फिसिङ आक्रमणले वित्तीय नोक्सान, व्यक्तिगत गोपनीयताको उल्लङ्घन र अनलाइन ठगीको सिकार बनाउँछ । यस प्रकारका आक्रमणमा अधिकतर सामाजिक इन्जिनियरिङको प्रयोग गरेर गरिन्छ ।

६३ ट्युमर मार्कर

कार्बोहाइड्रेट अन्तर्गत एन्टिजेन ट्युमर कोषमा वा ट्युमर कोषबाट उत्पादित म्युसिन वा रक्तसमूहमा आधारित एन्टिजेन हुन सक्छ ।

५० पेजर विस्फोटले उब्जाएको प्रश्न

युवामञ्चमा लेखरचना तथा चिठीपत्र पठाउँदा निम्न ठेगानामा पठाउनु होला-

yubmanch@gmail.com

सम्पर्क- सम्पादकीय- ५३५७०३१

गोरखापत्र संस्थान, धर्मपथ, काठमाडौं, पो.ब.नं. २३

अनलाइनमा युवामञ्च

https://gorkhapatraonline.com/yuba-manch

http://www.gorkhapatraonline.com/epaper

युवामञ्च

कार्यकारी अध्यक्ष
विष्णुप्रसाद सुवेदी तथा महाप्रबन्धक
लालबहादुर ऐरीद्वारा
गोरखापत्र संस्थानका लागि
संस्थानको छापाखानामा मुद्रित
तथा प्रकाशित

सम्पादक
उमेशकुमार ओझा

प्रुफरिडिङ अधिकृत
देवबहादुर कुँवर

वितरण विभाग
बबिता कार्की

उत्पादन विभाग
ओम भुसाल

व्यापार
गङ्गबहादुर पन्थी

शुद्धाशुद्धि
बोमबहादुर रायमाझी

लेआउट तथा डिजाइन
रोशनप्रकाश दनुवार

गोरखापत्र संस्थान
पो.ब.नं. २३, धर्मपथ, काठमाडौँ, नेपाल।
इमेल : yubmanch@gmail.com
फोन - सम्पादकीय : ५३५७९३१
विज्ञापन : ५३२७४९३, वितरण : ५३२०६३८,
पूर्व क्षेत्र प्रदेश स्तरीय प्रकाशन कार्यालय,
विराटनगर : ०२१-४७१७४६
पश्चिम क्षेत्र प्रदेश स्तरीय प्रकाशन कार्यालय,
कोहलपुर : ०८१-५३१६२२/२३
प्रदेश स्तरीय कार्यालयहरू,
जनकपुर : ०४१-५९०४२९
हेटौँडा : ०५७-५९०६५१
पोखरा : ०६१-५३८५२२
बुटवल : ०७१-५४१४३८
सुर्खेत : ०८३-५९००६०
धनगढी : ०९१-४१२०४३

एकप्रतिको मूल्य रु.२५/-
वार्षिक मूल्य रु.२५०/-

सम्पादकीय

प्रोत्साहन खोज्दै युवा

विश्वको इतिहासमा सरसर्ती नजर हाल्दा हामी देख्न सक्छौँ कैयौँ विचारक, वैज्ञानिक र लेखकले आफ्नो युवावस्था, जीवनको उर्वर, ऊर्जावान् समयमा महत्त्वपूर्ण उपलब्धि हासिल गरेका छन्। युवालाई आफ्नो समयको सर्वोत्तम उपयोग गर्न तथा सक्दो अध्ययन गर्न प्रोत्साहित गर्न सकियो भने उनीहरूबाट नै बहुआयामिक परिवर्तन सम्भव हुन्छ। व्यापक रूपान्तरण, प्रगति र सफलताका नायक पनि युवा सशक्तीकरणका माध्यमबाट राष्ट्रले प्राप्त गर्न सक्छ। आइज्याक न्युटन हुन् वा चार्ल्स डार्बिन, अल्बर्ट आइन्सटाइन वा म्यारी क्युरी सबैले युवा उमेरमै महान् खोज र आविष्कार गरेका थिए। वर्तमान युगको कुरा गर्दा बिल गेट्स, मार्क जुकरवर्ग, इलोन मस्क हुन् वा ३१ वर्षको उमेरमा अस्ट्रियाको चान्सलर बनेका सबास्टियन कर्ज र ३४ वर्षको उमेरमा फिनल्यान्डको प्रधानमन्त्री बनेकी साना मारिन; सबैको उपलब्धिले युवाको जोश, जाँगर, ऊर्जा, विचारशक्ति, लक्ष्यप्रतिको तत्परता, ओज दर्शाउँछ। युवा सिर्जनशीलसमेत हुन्छन्। त्यसैले भनिएको छ कसैलाई सिर्जनामा दत्तचित्त बनाउन युवा उमेर सर्वश्रेष्ठ समय हुन्छ किनभने त्यस अवधिमा व्यक्ति अधिक तर्कशील र ऊर्जावान् हुन्छ।

परिवर्तन र सफलताका संवाहकका रूपमा यसरी युवाको विषयवस्तु उठाइनुको सन्दर्भ राज्यको वर्तमान र आगामी युवा नीतिसँग छ। २०७२ सालमा लागू गरिएको युवा नीतिको समीक्षासँगै नयाँ युवा नीतिको तयारी हाल आरम्भिक चरणमा रहेकाले विश्वको वर्तमान परिवेश र दिशा पूर्वानुमानले अबका दिनमा युवाको जीवनस्तर सुधार र उनीहरूको आवश्यकता पहिचान गरेर अवसरको सुनिश्चित गर्न सम्भव हुने छ। नीतिलाई युवाप्रति राज्यको प्रतिबद्धता र गरिनुपर्ने अभ्यासका रूपमा बुझ्न सक्छौँ। युवालाई परिचालन गर्ने राष्ट्रिय रणनीतिमा युवा नीति केन्द्रित हुने भएकाले यसलाई अनेक मुद्दाको चाङ मात्र नठानेर कार्यविधि, लक्षित समूह, बजेट व्यवस्थापन, लाभान्वित समूह, न्यून भौगोलिक विषमता आदि पक्षलाई समेत समानान्तर रूपमा अङ्गीकार गर्नुपर्ने हुन्छ। यसका लागि कुनै स्पष्ट वा सर्वस्वीकार्य सूत्र भने छैन। कुनै देश वा क्षेत्रमा सफल भएको सूत्र सबैतिर समान रूपमा अनुमोदन हुन सक्दैन। नेपालको प्रसङ्गमा युवाको सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक विरासत, भौगोलिक चरम विषमता, शैक्षिक र बौद्धिक विषमता तथा यी सबैले सिर्जित प्रतिस्पर्धी क्षमतामा ठूलो अन्तर देखिएको छ। अबको नीतिमा सम्बोधन गरिनुपर्ने यो एक गहन विषय हुनुपर्छ।

समग्र जनसङ्ख्याको एक गतिशील र जीवन्त भाग हो युवा। वैचारिक अस्थिरता पनि यस उमेर समूहमा उत्तिकै हावी रहन्छ। एउटा सानो असङ्गत झिल्कोले उनीहरूको सत्मार्ग नै परिवर्तन गरिदिन सक्छ। देखासिकीले लक्ष्यविहीन बनाउने सम्भावना रहन्छ। यस कारण गतिशील, ऊर्जावान् यस जनसङ्ख्याको अधिकतम सम्भावित लाभ लिएर नेपालको विकास र समृद्धिका मूलभूत पक्षलाई आकार दिने कोसिसमा युवाको सहभागिता अपरिहार्य छ। यसका लागि व्यापक दायरा समेट्ने यस्तो युवा नीति राज्यलाई आवश्यक छ जसले युवा जनसङ्ख्यामा रहेका विद्यमान विविध विषमता न्यूनीकरण, सम्मानजनक कार्य, आर्थिक वृद्धि, जीवनस्तर सुधारका साथै मुख्य रूपमा डिजिटल र वित्तीय साक्षरता तथा मानसिक स्वस्थतामा केन्द्रित रहेर प्रभावकारी कार्यान्वयनका पाटा दिशानिर्देश गर्न सकोस्। ■

लेख राम्रो लाग्यो

युवामञ्चको २०८१ साल असोज अङ्क समयमै पढ्न पाइयो। डा. गोविन्द टण्डनले लेखेको 'दिव्य पर्व हो विजयादशमी' शीर्षकको लेख निकै राम्रो लाग्यो। प्राडा भागवत ढकालका बारेमा छोटो परिचय पढ्ने अवसर मिल्यो।

यमबहादुर दुराले लेखेको 'लोकसाहित्यले सुम्पेको रैथाने ज्ञान' लेख ज्यादै मन पऱ्यो। केशवराज पौडेलले लेखेको 'पितृलाई बाटो बनाउने माझी' शीर्षकको सामग्री पढ्न पाउँदा खुसी लाग्यो। प्राडा सुमनराज ताम्राकारले लेखेको 'क्यान्सर फोबिया' शीर्षकको लेख पढ्ने अवसर मिल्यो। युवाको लोकप्रिय पत्रिका युवामञ्च सबै ठाउँमा पुग्न सकोस् भन्दै आउँदै गरेको तिहार पर्वको सबैमा शुभकामना दिन चाहन्छु।

अरुणबहादुर खत्री 'नदी'
बूढानीलकण्ठ–४, पासिकोट, काठमाडौँ



हुबहु लेख

सय वर्षअघिका रेल, सडक र रोपवेको शीर्षकको लेख केही दिन पहिले गोरखापत्रमा हुबहु प्रकाशित भएको रहेछ। गल्ती कसको हो ? लेखकले दुवै ठाउँमा एउटै लेख पठाएका हुन् भने यस्ता लेखकलाई निरुत्साहित गर्नु पर्छ।

किशोर बन्जाडे
कोटेश्वर, काठमाडौँ

छपाइ राम्रो भएन

युवामञ्चको म नियमित पाठक हुँ। यसमा समेटिएका सूचना सामग्री राम्रै लाग्छन् तर छपाइ कहिले सफा र राम्रो हुन्छ, कहिले लतपतिए जस्तो मधुरो र कालो हुन्छ किन होला ? तस्बिर पनि त्यति राम्रो देखिँदैन।

युवामञ्च जस्तो युवाको ढुकढुकी पत्रिकालाई छपाइमा पनि अझै उत्कृष्ट बनाउनेतर्फ सम्पादक तथा व्यवस्थापकको ध्यान पुगोस्।

युवामञ्च समयमा नै प्रकाशित भई सबैको हातहातमा पुग्ने वातावरण बनाई छपाइमा उत्कृष्ट तथा लेख, विचार र रचना पठनीय हुने छन् भन्ने विश्वास लिएको छु।

प्रकाश केसी
मनमैँजु, काठमाडौँ

डिजिटल फास्टिङ जरुरी

असोज महिनाको युवामञ्चको सम्पादकीय पढ्दा निकै घत लाग्यो । सूचना प्रविधिको विकासले हामीलाई कस्तो अवस्थाबाट कता ल्याई पुऱ्यायो । सम्पादकीयमा उल्लेख गरेझैँ अब डिजिटल फास्टिङ गर्नुपर्ने अवस्था आइसकेको छ । अचेल कोही कसैसँग गफ गर्ने जमाना हटेको छ । इन्टरनेट भए पुग्ने अवस्था आइसकेको छ । एउटै घरपरिवारका आमाबुवा छोराछोरीबीच भेट हुँदा गफ हुँदैन । सबै जना आआफ्नै मोबाइल फोनमा व्यस्त हुन थालेका छन् ।

घरमा कोही पाहुना बनेर आउँदा सुरुमा इन्टरनेटको पासवर्ड टक्रयाउनुपर्ने अवस्था आएको छ । चिया, चिसो वा नास्ता होइन सुरुमै इन्टरनेटको पासवर्ड दिनुपर्ने हुन्छ । हामी सबैलाई दुःख सुखका कुरा, भलाकुसारी होइन मोबाइल फोन खोलेर सामाजिक सञ्जाल हेर्ने बानी परिसकेको छ । आफन्त साथीभाइबीच भेटघाट हुँदा पनि रमाइलो गफगाफ र दुःखसुखको कुरा होइन मोबाइल फोन चलाइरहने बानी नै परेको छ । भोजभतेर वा सार्वजनिक ठाउँमा भेट हुँदा टिकटक बनाउने, फोटो खिच्ने र सबैजना एकै ठाउँमा बस्नै नसक्ने अवस्था आएको छ । यसले हामी र हाम्रो समाज, परिवारलाई कतातिर लैजाँदै छ ?

शरद विष्ट
नयाँबानेश्वर, काठमाडौँ




खोजमूलक लेखको अपेक्षा

युवामञ्चमा सामाजिक विभेद, आर्थिक अनियमितता, भ्रष्टाचार र अपराधसम्बन्धी खोजमूलक लेख रचनाको अभाव देखियो । कतिपय समयसान्दर्भिक लेख पठनीय भए पनि खोजमूलक लेखहरू देखिएनन् । नेपाली समाजमा भए गरेका जल्दाबल्दा घटना, समस्या, चुनौती र समाधानका विषयमा विचार युवामञ्चले समेट्न सकेमा झनै राम्रो हुन्थ्यो ।

त्यस्तै समाजका पाका र ज्येष्ठ नागरिक युवा हुँदा गरेका रचनात्मक क्रियाकलाप, काम, भोगाइ, त्यतिबेलाको वस्तुस्थितिका बारेमा विचार तथा अन्तर्वार्ता समेट्दा राम्रै हुन्थ्यो । पाका नागरिकको अनुभव र उनीहरूले गरेका राम्रा कामलाई राख्न सकेमा युवा वर्गलाई धेरै कुरा जान्ने अवसर मिल्थ्यो ।

विकास राई
हिले, धनकुटा

दुर्गमका युवालाई समेट्नु पऱ्यो

युवामञ्चको असोज अङ्क समयमै पढ्न पाइयो । युवामञ्चले दुर्गममा राम्रो काम गरिरहेका युवाको सङ्घर्षका कथालाई पनि स्थान दिएको भए राम्रो हुन्थ्यो । वैदेशिक रोजगारका नाममा युवा पलायन भइरहेको समयमा आफ्नै देशमा बसेर आफ्नै गाउँमा पसिना बगाएर कृषि, पर्यटन, उद्योगलगायत विभिन्न व्यवसाय गरी आत्मनिर्भर तथा कतिपयलाई रोजगारी दिइरहेका युवाको विषयवस्तु युवामञ्चमा समेट्दा राम्रै हुन्छ होला । दुःख गरेर विदेशबाट फर्किएकाहरू विदेशको मोह त्यागेर स्वदेशमै केही व्यवसाय गरिरहेका थुप्रै घटना छन् । त्यस्ता युवालाई ऊर्जा र प्रेरणा दिन युवामञ्च सफल र सचेत बनोस् शुभकामना ।

मनबहादुर रोकाया
सिमकोट, हुम्ला
हाल ताहचल, काठमाडौँ

आफन्तकै गिदी खाने मानिस

आफन्तको शव–गिदी खाने भएकाले कुरु रोग फोर मानिसमा सर्ने गर्दथ्यो । उनीहरूले मृतकको शव काटकुट पारी परम्परागत रूपमा पकाएर खान्थे ।



दशकौँदेखि पपुआ न्युगिनीका फोर जनजातिका मानिसले आफ्नै नातागोताका मृतकको गिदी खाने गर्दथे । उनीमा बयस्क पुरुषले भूतप्रेतबाट बच्नका लागि मृत आफन्तको शव खान्थे भने बालबालिका र महिलाका लागि गिदी बाँकी राखिन्थ्यो ।

यस्तो विचित्रको प्रथाले फोर जनजातिमा कुरु नामको घातक रोग फैलियो । गिदीमा क्षतिग्रस्त भएको प्रोटिनका कारणले यो बिरामी हुन्थ्यो तथा त्यो रोगले गर्दा हिँड्न गाह्रो हुने र पीडित अनियन्त्रित भई हाँस्दथ्यो । सन् १९६० को दशकमा यस प्रथालाई बन्द गरियो तर कुरुले लामो समयसम्म मानिसलाई प्रभावित गरिरह्यो किनभने यो रोग हत्तपत्त निको हुँदैनथ्यो ।

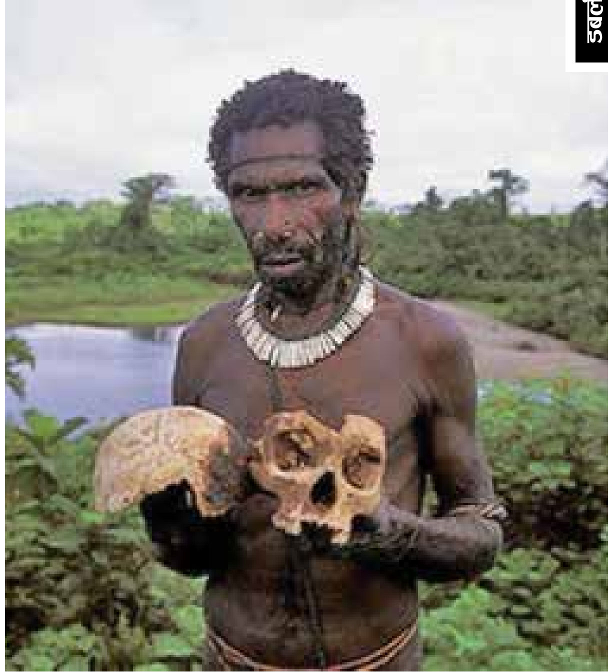
सन् १९५० को दशकसम्म फोर जनजाति बाह्य संसारको खासै सम्पर्कमा थिएन । सन् १९४० को दशकको अन्त्यतिर उपनिवेश बसाउनेको गस्ती टोली फोर जनजातिको इलाकामा आइपुग्यो । उनीहरूले फोर मानिसलाई स्वच्छताको विषयमा, सडक निर्माण तथा लडाइँ र नरभक्षण त्याग गर्न सिकाए । सन् १९५१ सम्म पारवहन वृद्धि तथा बाह्य संसारका मानिसको आवतजावत बढ्न गयो । मानवशास्त्री र इसाई धर्म प्रचारकसमेत त्यहाँ पुगे । यी सबैको प्रभावले फोर

जनजातिको संस्कृतिमा द्रुत परिवर्तन भयो ।

नयाँ संसारको सम्पर्कले परिवर्तित फोरहरू व्यापार गर्न थाले, कफी खेती गर्न सुरु गरे तथा मुद्रा अर्थतन्त्र उनीहरूले अपनाए । सामाजिक रूपमा आएको परिवर्तनले लडाइँको काम हुन थाल्यो, ग्रामीण पुनर्वासको अभ्यास सुरु भयो तथा आवागमन बढ्न थाल्यो । तथापि यतिको परिवर्तन आउँदासमेत केही परम्परागत अभ्यास जारी रह्यो ।

कुरु रोग दुर्लभ मानिन्छ र यसको उपचार छैन । स्नायुतन्त्रमा असर पार्ने यो अत्यन्त घातक रोगमा पर्दछ । दिमागमा हुने एक प्रकारको प्रोटिन ‘प्रिअन’ का कारणले यो रोग लाग्दछ । यो रोगका रोगी अनियन्त्रित हाँस्ने भएकाले यसलाई ‘हाँस्ने रोग’ पनि भनिन्छ । यस रोगको नामकरण फोर जनजातिको भाषाबाट गरिएको हो । फोर जनजातिको भाषामा ‘कुरिया’ वा ‘गुरिया’ भनेको काम्नु हुन्छ । कुरु रोगीको शरीर काम्ने भएकाले फोरहरूले रोगको नाम नै कुरु राखिदिए ।

आफन्तको शव–गिदी खाने भएकाले कुरु रोग फोर मानिसमा सर्ने गर्दथ्यो । उनीहरूले मृतकको शव काटकुट पारी परम्परागत रूपमा पकाएर खान्थे । यसो गर्दा भूतप्रेत नलाग्ने र आत्माले मुक्ति पाउने विश्वास उनीहरूमा थियो तर भूतप्रेत त होइन कुरुले उनीहरूलाई नराम्रोसँग सताएको थियो । महिला र बालबालिकाले गिदी खान्थे । जसमा सङ्क्रमित प्रिओन बढी हुन्थ्यो



र कुरुले नयाँ शरीरमा मौलाउने अवसर पाउथ्यो । यस कारण यस रोगले महिला र बालबालिका बढी प्रभावित हुने गर्दथे ।

यस रोगले फोर जनजातिमा सकभर त्यतिबेला महामारीको रूप लिएको हुनु पर्छ जब एक गाउँलेमा क्रेएत्जफेल्ड–याकोब रोग विकास भयो र उनी मरे । जब गाउँलेले तिनको गिदी खाए उनीहरूमा कुरु रोग फैलियो र रोगले मर्नेको गिदी अन्यले पनि खाँदै जाँदा गाउँमा रोग व्यापक बन्न पुग्यो । नरभक्षणबाट कुरु रोग लाग्ने पहिलो पटक आशङ्का गरिएपछि जब १९६० को दशकमा फोर मानिसहरूले मानव गिदी खान बन्द गरे तर कुरु रोगको विकृत प्रोटिन १० देखि ५० वर्षसम्म सक्रिय रहन सक्ने भएकाले यो रोग लामो समयसम्म फाट्टफुट्ट



तपाईंले कुनै दिन एक पटक दुई वटा इन्द्रेणी देख्नुभयो भने विचार गर्नुहोला दोस्रो इन्द्रेणीमा देखिने रङको ढाँचा पहिलेको उल्टा हुन्छ । पानीका थोपाबाट सौर्य किरण एकैपटक दुई चोटि परावर्तित भएमा दुई वटा इन्द्रेणी देखा पर्छ । दोस्रो इन्द्रेणी पहिलेको भन्दा मधुरो हुन्छ । जसको माथिल्लो भागमा रातो र तलको भागमा बैजनी रङ देखिन्छ । ■

–युवामञ्च



देखिइरह्यो। नरभक्षण बन्द गरिएको ५० वर्षपछि यो रोगको महामारी धेरै नै कम भएर गयो। सन् १९५७ मा प्रतिवर्ष करिब दुई सय मानिस यस रोगले मरेका थिए भने सन् २०१० यता एक जना पनि नमरेको देखिन्छ।

रोगको लक्षणका आधारमा चिकित्सकले कुरु रोग निदान गर्छन्। या रोग निदान गर्ने कुनै प्रयोगशाला परीक्षण छैन। पारिवारिक इतिहास तथा शरीरको सन्तुलन र मांसपेशीको निष्काम सक्रियताको मूल्याङ्कन गरेर कुरु रोग निदान गरिन्छ तर यसका लक्षण अन्य मस्तिष्कमा असर पार्ने रोगसँग समेत मिल्ने भएकाले झुक्किने सम्भावना रहन्छ। ■

-युवामञ्च



जापानको हिरोसाकी शहरमा सन् २००५ मा चिसातो इवासाकीले आफ्नो स्याउ बगैंचामा सबैभन्दा ठूलो स्याउ फलाएका थिए । त्यस स्याउको तौल १.८४९ किलो थियो । ■

-युवामञ्च



काजीको कलम

मखनको 'ड्राइफुड' सुकेका पसल

केही वर्षपहिलेसम्म यो गल्ली नदेखिने ठाउँका रूपमा थियो। बाटोमा मान्छेका टाउको मात्र देखिन्थे, हिँड्ने भन्दा पनि अर्काको धक्काले मानिस अगाडि बढ्थे। अचेल त्यस्सो छैन।

काठमाडौँ महानगरपालिका वडा नम्बर–२४ को शुक्रपथबाट मखन गल्ली (मखःगल्ली) हुँदै हनुमानढोका दरबार क्षेत्रमा सानो पशुपति मन्दिर पुग्न सकिन्छ। मान्छे मात्र हिँड्न मिल्ने यो साँघुरो मखःगल्लीको अर्थ नेपाल भाषामा 'नदेखिने' गल्ली हुन्छ। स्थानीय भाषामा नदेखिने गल्ली मानिएको मखःगल्ली कुनै बेला 'ड्राइफुड' को थोक बिक्री केन्द्रका रूपमा परिचित थियो।

तर मखन गल्लीको परिचय अहिले फेरिएको छ। त्यहाँ 'ड्राइफुड' का पसल फाटफुट छन् र भएका पसल पनि एकपछि अर्को गर्दै बन्द हुँदै गएको देखिन्छ। यसका कारण अनेक होलान् र जेजति कारण भए पनि 'ड्राइफुड' का पसल त्यहाँ सुकिसके।

विगतमा काजु, बदाम, पिस्ता, छोहोरा, नरिवल, अन्जिर, किसमिस, खुर्पानी तथा विभिन्न वस्तुका बियाँ पाइने पसल त्यस गल्लीमा बग्रेल्ती थिए। प्रायः ड्राइफुट महँगो हुने भएकाले सम्भ्रान्त र हुनेखाने व्यक्ति मात्र यी वस्तु खरिद गर्छन्। केही वर्षपहिलेसम्म यो गल्ली नदेखिने ठाउँका रूपमा थियो। बाटोमा मान्छेका टाउको मात्र देखिन्थे, हिँड्ने भन्दा पनि अर्काको धक्काले मानिस अगाडि बढ्थे। अचेल त्यस्सो छैन।

तर यतिबेला भने मखःगल्लीमा ड्राइफुडको बजार विस्थापित भएसँगै कस्मेटिक तथा लेडिज पहिरनका पसल खुलेका छन्। फरक वस्तुको खोजीमा आउने ग्राहकले मखन गल्लीको चहलपहलमा त्यति कमी आएको छैन।

मखन गल्लीको दायाँबायाँ करिब ६० वटा पसल छन्। अब त्यहाँ आठ वटा मात्रै 'ड्राइफुड' का पसल बाँकी रहेको देखिन्छ। नेपाल व्यापार कम्पनीका सदस्य निर्मल राजभण्डारीका अनुसार २०७२ सालको भूकम्प र कोभिड–१९ सर्वमहामारीसँगै चर्को सटर भाडा, अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा, कालोबजारी र भन्सार प्रक्रिया झन्झटिलो भएकाले 'ड्राइफुड' का पसल विस्थापित भएका हुन्।

यस गल्लीमा कुनै बेला ४०/५० वटा 'ड्राइफुड' का थोक पसल सञ्चालनमा थिए। ती धेरै पसल विस्थापित भएर कस्मेटिक तथा लेडिज पहिरनका पसलले मखन गल्ली छपक्कै ढाकेको छ। यसका अनेक कारणमध्ये एउटा पक्ष हो पसल कवल भाडाको। पुराना घर भत्काएर नयाँ घर तथा सटर बनाएर घरधनीले अस्वाभाविक भाडा बढाएका छन्। 'ड्राइफुड' पसल सञ्चालकले मुनाफा कम भएका कारण धेरै भाडा तिर्न नसक्ने तर कस्मेटिक तथा लेडिज पहिरनका पसलका लागि मनग्गे भाडा तिर्न थालेपछि मखन गल्लीको व्यापारिक पहिचान फेरिन पुगेको छ।

सटर भाडा पनि २०/३० हजार रुपियाँबाट एक्कासि बढेर एक लाखसम्म पुगेको छ। भाडा बढेकाले पनि 'ड्राइफुड' को व्यापार धमाधम बन्द भएको भनाइ सम्बन्धित व्यापारीको छ। कपडा तथा शृङ्गारका सामानको तुलनामा 'ड्राइफुड' को व्यापार जोखिमपूर्ण र त्यसमा मोलमोलाइ गर्ने अवस्था हुँदैन।

पुराना व्यापारी हरिगोपाल फैजुले 'ड्राइफुड' थोक व्यवसायबाट नै हात धुनु परेको छ। भन्सार तथा ढुवानी प्रक्रिया झन्झटिलो भएकाले सामान बाटोमा नै कुहिने हुँदा घाटाको व्यापार गर्नुभन्दा आराम गर्नु वेश ठानेर मखन छोड्नु परेको भनाइ उनको छ। विगतमा नेवारी समुदायको वर्चस्व रहेको यो व्यवसायमा अन्य समुदायका व्यक्ति (मारवाडी) को प्रवेश भएसँगै प्रतिस्पर्धासमेत बढेको छ। काठमाडौँ उपत्यकामा 'ड्राइफुड' का करिब दुई सय थोक बिक्रेता रहेका छन्। ■

–देवबहादुर कुँवर

आफ्नै शासनमा रमेका सन्थाल

सन्थालले पिल्चु हाडाम पिल्चु बुढ्हीलाई (शाब्दिक अर्थ बूढो मान्छे र बूढी मान्छे) जस्ता आदिम मानवसँग आफ्नो नाता साइनो रहेको बताउँछन् ।



झापा, मोरङ र सुनसरी जिल्लामा सतार/सन्थाल जातिको बसोबास रहेको छ। मेहनती र सोझो जाति सतार आफूलाई सन्थाल भन्न रुचाउँछन्। यिनलाई सौताल पनि भनेको पाइन्छ। राजवंशीले यिनलाई मितुआ भन्छन्। २०३८ सालको जनगणनाले सतार र सन्थाललाई बेग्लाबेग्लै भाषिक जातिमा राखेको थियो। त्यो समय सतारको जनसङ्ख्या २२ हजार ४०३ र सन्थालको पाँच हजार ८०४ थियो। २०७८ सालको जनगणनामा सन्थालको जनसङ्ख्या ५७ हजार ३१० पुगेको छ।

भारतको पश्चिम बङ्गालबाट नेपालमा सतार भित्रिएको बताइन्छ। यी जाति भारतको सिन्ध र सन्ताल परगाङमा बसोबास गर्दै आएका छन्। बङ्गलादेश, श्रीलङ्का र माल्दिभ्समा समेत यो जातिको बसोबास रहेको छ। डोरबहादुर विष्टले 'सबै जातको फूलबारी' कृतिमा विहारको सन्थाल प्रगन्नामा बस्ने सन्थाली र यी सतार एउटै वर्गका मानिस हुन् तथा यिनीहरूको भाषा, संस्कृति र आर्थिक जीवन पनि एउटै प्रकारको छ भनेका छन्।

शरद्चन्द्र शर्माको 'नेपाल र यसका निवासी' कृतिमा "यस जातिको माउ थलो भारतको विहार राज्यको दक्षिणमा पर्ने सन्थाल परगना हो" भनिएको छ। उनले 'सन्थाल' शब्दकै अपभ्रंश 'सतार' भएको र सन्थाल परगनाका आदिवासी सन्थालसँग सतार सम्बन्धित भएको उल्लेख गरेका छन्।

आदिवासी जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान ऐन, २०५८ अनुसार सूचीकृत ५९ आदिवासी/जनजातिमध्ये ५४ नम्बरमा सतार/सन्थाल जाति रहेको छ। सरकारी कामकाजका भाषामा जाति बुझाउने थरमा सतार प्रयोग भएकोमा सन्थाल जातिले आपत्ति जनाउँदै आएका छन्। टीकाराम शर्माले २०५४ सालमा प्रकाशन गरेको अनुसन्धनात्मक कृति 'नेपालका सतार' मा



■ दीपक श्रेष्ठ

भनिएको छ, “यिनको जातीय स्वभाव जङ्गलमा बस्न रुचाउने र नयाँ फँडानी गरी बसोबास गर्ने हुनाले यी आदिकालदेखि निरन्तर बसाइँ सर्दै हिँडेका आदिवासी हुन् । यिनको वास्तविक जातीय नाउँ सन्थाल हो ।”

हिन्दीभाषीले सन्थाल, बङ्गाली र आसामियाले साउताल र सोतेल भन्ने गरेको पाइन्छ । लगन राई र दुर्गा हाँस्दाको सन्थाल जातिको चिनारी पुस्तकमा सन्थाल नामकरण बारे नै मतभेद रहेको चर्चा गरिएको छ।



सन्थालले पिल्चु हाडाम पिल्चु बुढ्हीलाई (शाब्दिक अर्थ बूढो मान्छे र बूढी मान्छे) जस्ता आदिम मानवसँग आफ्नो नाता साइनो रहेको बताउँछन् । त्यस सम्बन्धमा सन्थाल समुदायमा लोककिंवदन्ती रहिआएको छ ।

सन्थालको नेपाल प्रवेश

उन्नाइसौँ शताब्दीको अन्त्यतिर ब्रिटिस सरकारले उत्तर विहार र उत्तर बङ्गालसम्म रेलवे विस्तार गर्दा सन्थाल परगना तथा दुमका जिल्लाका सतार रेलवे विस्तारमा काम गर्दै नेपाल पसेको ‘नेपालका सतारहरू’ पुस्तकमा टीकाराम शर्माले उल्लेख गरेका छन् । तराईको पटेर जङ्गल फँडानीका लागि भारतको ब्रिटिस सरकारसँग मागी राणा शासकले सतारलाई नेपाल ल्याएको शर्माको पुस्तकमा उल्लेख छ ।

गरिबी, भोकमरी, महामारीको समयमा समेत बसाइँ सरी झापाको घनाजङ्गलतिर सतार बसेको बताइन्छ । सन् १८५७ को भारतीय स्वतन्त्रता सङ्ग्रामका समयमा पनि सतारहरू पलायन भई नेपाल प्रवेश गरेको शर्माले उल्लेख गरेका छन् । मदनप्रसाद कटेलबाट सतारहरू आफ्नो थलो छाडेर नेपाल आउनुमा केही फरक कारणसमेत उल्लेख गरिएको छ । उनका अनुसार महामारीबाट बच्न बस्ती छाडेर परिवारै हिँड्नु, अनिकाल, समाजविरुद्धका क्रियाकलाप, जीवनयापनमा कठिनाइ जस्ता कारणले जातीय थलो छाडी सतारहरू हिँडेका हुन् ।

सोही क्रममा नेपालको पूर्वी तराईका जङ्गलले घेरिएका मोरङ र झापा जिल्लाका उब्जाउ जमिनमा सतारले बसोबास थालेको उनको कथन छ ।

सतारको संस्कार, संस्कृति

नेपालका थारू, कुमालसँग सतार/सन्थालको शारीरिक बनोट मिल्छ । दक्षिण अफ्रिकी जस्तै कपाल घुम्रिएको, छालाको रङ कालो हुन्छ । झुरुप्प बस्ती बनाएर एकै ठाउँमा बस्ने यो जातिका घर बाँसका भाटा, काठ, खरले बनाइएको देखिन्छ । घरलाई लिस्याइलो माटोले लिउन हालेका हुन्छन् । यिनका घर अघिल्तिर बाबरी फूल, रुख, बयर रोपेको पाइन्छ ।

शिकारमा औधी सिपालु र रुचि राख्ने यो जाति मुख्य रूपमा कृषि पेशामा निर्भर रहेको छ । मुसा र बकुल्ला शिकार गर्न रुचाउने यो जातिका महिलाले घरघरमा तान बुन्छन् । सालघारीमा बस्न रुचाउने यो जाति गर्मी र औलोसँग जुध्दै आएको छ । पुरुषले धोती, लँगौटी, कछाड, गन्जी तथा महिलाले सारी, चोलो लगाउँछन् ।

यिनीहरूको आफ्नै जातीय परम्परामा आधारित धर्म छ । उनीहरू मुख्य रूपमा ठाकुर देवता मान्छन्, मराङबुरुको आराधना गर्छन् । मराङबुरुले सतार जातिको उत्पत्तिमा मुख्य भूमिका रहेको विश्वास उनीहरूको छ । यिनीहरू अग्नि देवताको पनि पूजा गर्छन् । आटो बाङ्गा यिनीहरूको ग्राम देवता हो । यिनीहरू हिन्दु धर्ममा मानिने दुर्गा काली पनि उत्तिकै मान्छन् । खासगरी पितृ देवता ‘मानस’ लाई खुसी राख्ने प्रयत्न गर्छन् ।

सतार जातिमा ‘सोहराई’ र ‘वहा’ पर्व धूमधामले मनाइन्छ । धान भित्र्याएपछि (मङ्सिर महिनामा) सोहराई चाड मनाउँछन् । चाडपर्वमा राँगा, कुखुरा, सुँगुर, बोका काटेर भोज खान्छन् । वसन्त ऋतुको आगमनसँगै वहा



पर्व मनाउँछन् । शिकारमा सफलता मिलोस् भनेर वहा पर्व मनाउने गरिन्छ ।

सतार जातिमा १२ थर मुख्य मुर्म, सेरेन, किस्कु, चोडे, ढुडु, माडी, बेसरा, हास्दा, बेधा, पौडियार, बास्ने, हेम्कने छन् ।

लोकतान्त्रिक अभ्यास

अन्य समुदायभन्दा टाढा जङ्गल क्षेत्र आवाद गरी बसोबास गर्न रुचाउने सन्थाल जातिले परम्परागत रूपमा प्रजातान्त्रिक अभ्यास गर्दै आएको पाइन्छ । यो समुदायले जहाँ बस्ती बसाउँछन् त्यहाँ सबैभन्दा पहिला सामाजिक सुशासन, न्याय-दण्ड व्यवस्था कायम राख्न नेतृत्व चयन गर्छन् । पारिवारिक समस्या, झगडा, अंशबन्डा जस्ता काम तिनै नेतृत्वले गर्छन् । यस्तो नेतृत्वलाई 'मन्झी हाडाम' भनेर सन्थाल जातिको चिनारी (राई, हास्दाः ०७५) मा उल्लेख गरिएको छ ।

सो पुस्तक अनुसार सन्थाल समुदायमा 'मन्झी पारगाना' परिवारभन्दा माथिको संरचना हो । यो पदको कुनै समयावधि नभए पनि चित्तबुझ्दो काम नगरेमा गाउँभेलाले सामूहिक निर्णय गरेर हटाउन सक्छ । अन्यथा वंशाणुगत रूपमा पनि यो जिम्मेवारी हस्तान्तरण हुँदै जान्छ । सो पुस्तकमा उल्लेख भए अनुसार सन्थाल समुदायमा परम्परागत सामाजिक संरचना तथा न्याय प्रणालीमा मन्झी हाडाम, प्राणीक, जगमन्झी, नायकी, कुडोमनायकी र गुडित रहन्छन् । धेरै गाउँ मिलेर निर्माण गरिने बृहत्तर संरचना चाहिँ 'पारगाना' हो ।

गाउँको प्रमुख व्यक्तिलाई मन्झी हाडाम भनिन्छ । उसले गाउँमा भएका विवाद, झैझगडा, मुद्दाको फैसला गर्ने गर्दछ । सन्थाल समाजमा सामान्य झैझगडा, विवाद प्रहरीसम्म पुग्नै पाउँदैन । उनीहरूले दण्ड, सजायका आफ्नै नियम परम्परागत रूपमा चलाउँदै आएका छन् ।

यो समाजमा विचार सभाको पनि व्यवस्था गरिएको हुन्छ । अहिले खासै प्रचलनमा नरहेका गाउँसभा, परगना (प्रगन्ना) सभा र शिकार सभा जस्ता अभ्यास सन्थाल समुदायमा थियो ।

केटाकेटीलाई हल्दी र तेल दल्ने

सन्थाल जातिमा छोरा र छोरीमा खासै भेदभाव पाइन्न । जन्मिएको बच्चाको नाम भोलिपल्टै बुवाले राख्ने चलन छ । यसरी नाम राख्दा महिना, बार, दिन र आफ्नै परिवारका कुनै एक सदस्यको अघिल्तिरको अक्षरबाट राख्ने परम्परागत चलन छ । नाम राख्ने कार्यलाई 'निम्दामडी' भनिन्छ र इष्टमित्र डाकी भोज खुवाइन्छ ।

सन्थाल जातिमा एउटै थरमा बिहेवारी चल्दैन । विवाह (वाप्ला) परिवारको सहमतिमा मागेर गरिएको छ भने सगुन वाप्ला भनिन्छ । यसरी गरिने विवाहमा गाउँले जम्मा भएर केटाकेटीलाई हल्दी र तेल लगाउने प्रचलन निकै रमाइलो हुन्छ । त्यसका लागि केटीको घरमा मण्डप बनाइन्छ ।

विवाहको दोस्रो दिन सम्धी सम्धिनीबीच परिचयात्मक कार्य हँस्यौलीठट्यौलीबीच हुन्छ । सम्धिनीहरूले पुरुषको भेष धारण गरी नाच्ने, गाउने गर्छन् । यो समुदायमा गर्भवती केटीलाई केटा खोजी गरिने विवाह, बहुविवाह, केटाले जबरजस्ती सिन्दूर हाली गरिने विवाह, घरबाट भागेर गरिने विवाह, घर छाडेकी वा पतिको मृत्यु भएकी एकल महिला विवाह पनि प्रचलनमा थियो । यो समुदायमा केटीले समेत मन परेको केटासँग जबरजस्ती विवाह गर्न सक्छ ।

सन्थाल जातिमा मृत्यु संस्कार गाड्ने वा पोल्ने दुवै चलन छ । गाउँमा मृतक पर्नासाथ छिमेकीले कुखुराको भाले र खर लिएर आउँछन् । पुरुषले बन्चरो र महिलाले

धान लिएर आउने चलन पनि छ। मृत्यु भएको दिन गाउँमा सबैले जुठो बार्छन। मृतक परेको १४ दिनमा श्राद्ध (भाण्डाल) गरिन्छ। श्राद्धमा कुखुरा, राँगा, खसी, सुँगुर आदि चढाइन्छ। श्राद्धमा रक्सी र मासु खाई आनन्द गरिन्छ तर नाच्न गाउन निषेध छ।

सतार हैन सन्थाल

झापा जिल्ला समन्वय समितिको २०७९ साल चैत १३ गतेको बैठकले सतारको सट्टा सन्थाल शब्द प्रयोग गर्ने गराउने निर्णय गरेको थियो। सीमान्तकृत सन्थाल समुदायको पहिचान र आत्मसम्मानको कदर गर्दै सतार शब्दको सट्टा सन्थाल थर प्रयोग गर्ने निर्णय गरिएको भनिन्छ। बैठकले यसअघि सतार थर प्रयोग भएकोमा त्यसलाई सच्याउन तिनै तहका सरकारलाई पत्राचार गर्ने समेत निर्णय गरेको थियो।



सन्थाल जातिलाई सतार शब्द प्रयोगले समुदायलाई होच्याउने, अपमानित गर्ने र भावनामा ठेस पुर्‍याउने भएकाले शब्दकोश, नागरिकता, सरकारी दस्तावेज, पुस्तकमा सतारको ठाउँमा सन्थाल शब्द सच्याउनसमेत सन्थाल संस्थाले माग गर्दै आएका छन्।

मोरङ जिल्लाको सुनवर्षी नगरपालिका–१ मा कार्यालय रहेको रिलोमाला सन्थाली आखडा नेपालले आफूहरू सतार होइन भन्दै २०७८ साल पुस ७ गते विरोध प्रदर्शन गरेका थिए।

'हाम्रो पहिचान सन्थाल हो, सतार होइन' भन्दै उनीहरूले सन्थाल जातिको अधिकार, अस्तित्व, इतिहास र पहिचानलाई तोडमोड गरी लेख र अभिलेखमा राखिएको भन्दै विरोध प्रदर्शन गरे। झापा र मोरङबाट जम्मा भएका सन्थाल समुदायले जिल्ला प्रशासन कार्यालय अघिल्तिर पुगेर धर्नासमेत दिएका थिए। रिलोमाला सन्थाली आखडा नेपालका अध्यक्ष श्यामलाल बेस्रा र सचिव हखन हास्दासहितको टोलीले झापा जिल्ला प्रशासन कार्यालयमार्फत प्रधानमन्त्रीलाई आठबुँदे मागसहित ज्ञापनपत्र बुझाएको थियो।

उनीहरूले सन्थाल समुदायमा १२ वटा थर हुने र नामका पछाडि थर उल्लेख गर्न आग्रहसमेत गरे।

ज्ञापनपत्रमा सन्थालको जात, धर्म, भाषा, संस्कार र संस्कृति स्पष्ट उल्लेख हुनुपर्ने माग राखिएको थियो। कोष्ठ, कमा, ड्यास, हाइफन, योजक राखेर (सतार/सन्थाल) समेत सतार शब्द प्रयोग नगरी स्पष्ट रूपमा सन्थाल मात्र लेख्न भनिएको छ। जातमा सन्थाल, भाषामा सन्थाली, लिपिमा अलचिकी र धर्ममा सारना राखिनुपर्न माग उनीहरूको छ। ▪



सन् १९९७ मा एप्पल कम्पनी टाट पल्टिने अवस्थामा पुगेको थियो। टाट पल्टिन ९० दिन बाँकी छँदा एप्पलको प्रतिस्पर्धी कम्पनी माइक्रोसफ्ट र त्यसका मालिक बिल गेट्सले १५ करोड अमेरिकी डलर लगानी गरेर एप्पललाई बचाइदिए। आज एप्पल कम्पनीको मूल्य तीन खर्ब डलरभन्दा बढी छ। सन् २००३ मा माइक्रोसफ्टले एप्पलमा रहेको आफ्नो सबै सेयर ५५ करोड डलरमा बिक्री गरेको थियो। यदि ती सेयर माइक्रोसफ्टले नबेचेको भए आजका दिनमा तिनको मूल्य एक खर्ब ८४ अर्ब डलर हुने थियो। ▪

–युवामञ्च

दासका लागि स्थापित देश



निर्णयको समर्थनमा दासत्व विरोधी र दासत्व उन्मूलनवादीको फरक फरक धारणा थिए र पनि इतिहासमा लाइबेरिया स्थापनाको पाना लेखिन असम्भव देखिन्थ्यो। सम्भवतः यसको सबैभन्दा ठूलो चुनौती जीवन्त रहनु थियो तर एक पटक विचारले डोऱ्याएपछि योजना बने र कार्यान्वयन अगाडि बढ्यो अनि दासका लागि जमिन खरिद गरेर नयाँ देश विश्व मानचित्रमा देखा पऱ्यो।

अश्वेतहरू कैयौँ पुस्तादेखि अमेरिकी भूमिमा दास जीवन व्यतीत गरिरहेका थिए। उनीहरूलाई आफ्ना पूर्वज अफ्रिकाको कुन ठाउँबाट आएका हुन्समेत थाहा थिएन। अमेरिकी राष्ट्रपति अब्राहम लिङ्कनभन्दा पनि पहिलेका राष्ट्रपति जेम्स मुनरो र केही सामन्तले अमेरिकी भूमिमा रहेका अश्वेत दासलाई स्वतन्त्रताका नाममा अफ्रिकामा बस्ने व्यवस्था मिलाउने कोसिस सुरु गरे। जसका लागि पश्चिम अफ्रिकी क्षेत्रलाई चयन गरियो तर त्यहाँ अमेरिकासँग जमिन थिएन। विभिन्न उपाय गरेर जमिन हासिल गरियो र दासहरूका लागि नयाँ बसोबासको क्षेत्र बनाइयो– ल्यान्ड अफ लिबरेसन अर्थात् लाइबेरिया। राष्ट्रपति मुनरोको योगदान भनेर लाइबेरियाको राजधानी उनकै नामबाट मुनरोविया राखियो। लाइबेरियाको झण्डासमेत अमेरिकाको झण्डासँग मिल्दोजुल्दो बनाइएको थियो, जुन अद्यापि छ।

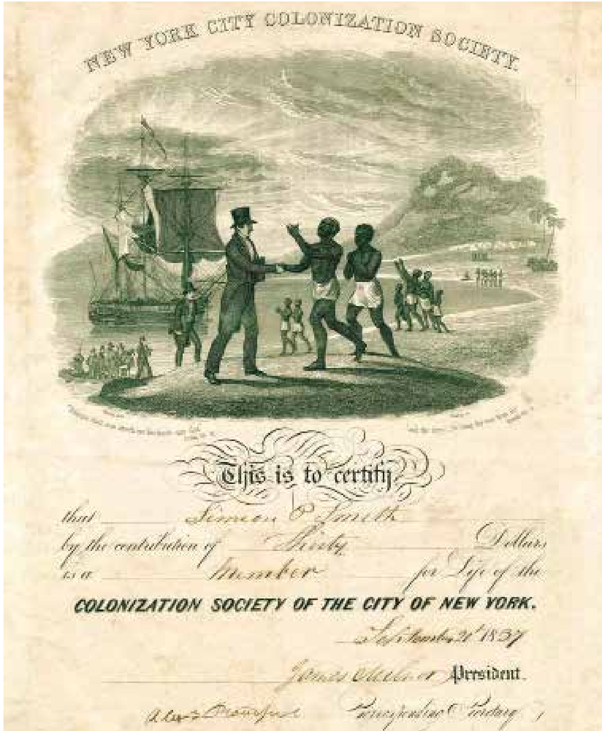
अफ्रिकामा लाइबेरिया देश अस्तित्वमा आउनुपहिले त्यस क्षेत्रमा विभिन्न अफ्रिकी जनजातिको बसोबास रहेको थियो। अफ्रिकी अमेरिकी दासका लागि तीमध्ये दिओला जनजातिबाट जमिन खरिद

गरियो, मात्र तीन सय अमेरिकी डलरमा करिब ६० हजार बिघा जमिन खरिद गरिएको थियो । हालको लाइबेरियाको राजधानी मुनरोविया वरिपरिको जमिन त्यही हो ।

वास्तवमा इस्वी संवत्को १९ औं शताब्दीको सुरुका वर्षमा अमेरिकी नेताहरूका अगाडि सबैभन्दा ठूलो प्रश्न थियो, दासत्वका बारेमा के गर्ने ? के दासत्वलाई निरन्तरता दिने वा अमेरिकामा यसलाई उन्मूलन गर्ने ? प्रश्न सबैका अगाडि थियो । दास भएका र नभएका अश्वेत मानिसमुक्त देश अमेरिका एकैसाथ हुने हो कि ? यदि अमेरिकाले दासत्व उन्मूलन गऱ्यो भने स्वतन्त्र भएका अश्वेत महिला, पुरुष र बालबालिका त्यहीँ रहने हुन् वा अन्यत्र जाने हुन् ? यी प्रश्नसमेत ज्वलन्त थिए ।

त्यतिबेलाका धेरैजसो श्वेत मानिस मुक्त गरिएका अश्वेत अमेरिकीलाई उपनिवेशीकरणका माध्यमबाट अफ्रिका पठाइनुपर्ने मतमा थिए । त्यसपछि सन् १८१६ बाट सुरु भएर राष्ट्रपतिद्वय जेम्स मुनरो र एन्ड्रु ज्याक्सनको सक्रियता तथा समर्थनबाट अन्ततः स्वतन्त्र अमेरिकी अश्वेतलाई अफ्रिकी भूमिमा बसाउने योजना अगाडि बढ्यो । यो सबै घटना हुँदा अमेरिकामा दास उन्मूलन भएको थिएन, त्यसको ५० वर्षपछि मात्र त्यहाँ दास उन्मूलन गरिएको थियो । प्रारम्भिक छलफल सुरु भएर त्यसले पूर्ण कार्यान्वयनको रूप लिने बेलासम्म तीन दशक बित्यो र सन् १८४७ मा लाइबेरिया देश अस्तित्वमा आयो ।

लगभग दुई सय वर्षपहिले सन् १८२० जनवरी ३१ मा पुरुष, महिला र बालबालिका गरी ८८ जना अफ्रिकी–अमेरिकी त्यस्तो यात्रा र सपनाका लागि न्युयोर्कको बन्दरगाहमा पानीजहाज चढे, जसले



अफ्रिकामा एक उपनिवेश क्षेत्र सिर्जना र त्यहाँ पक्षपातबिना जीवनयापनको प्रत्याभूति दिने थियो । आधिकारिक रूपमा ती यात्री श्रमिक थिए । अवैध रूपमा दास बोकेका पानीजहाजबाट मुक्त गराएर मातहतमा ल्याइएका दासलाई बसोबासका लागि बस्ती निर्माण गर्नुपर्ने जिम्मेवारी उनीहरूलाई दिइएको थियो तर हरेक व्यक्ति पानीजहाज भाडामा लिने अमेरिकन कोलोनाइजेसन सोसाइटी (एसिएस) देखि अमेरिकाका राष्ट्रपति जेम्स मुनरोसम्मलाई के थाहा थियो भने यस कार्यमा लागेकाहरू सबै उपनिवेशवादी हुन् र भरोसाको भूमि खोज्दैछन् ।

यसमा समस्या थियो, अझ भनौँ अनेक समस्यामध्येको एक ठूलो समस्या– उनीहरूसँग अझै पनि बस्ती बसाउनका लागि तोकिएको जमिन थिएन । उनीहरूलाई बेलायती उपनिवेश सियरा लियोनको भूमिमा टेक्न एक महिनाभन्दा अलि बढी समय लाग्यो । सोसाइटीलाई पश्चिम अफ्रिकामा भूमि सुनिश्चित गर्न केही वर्ष समय लगायो ।

तर दुई वर्षपहिले नै अमेरिकी सरकारका एक एजेन्ट समुद्री तटबाट लगभग २४० किलोमिटर पर उनीहरूका लागि जमिन खरिद गर्न सफल भइसकेका थिए । त्यो पनि हत्कण्डा अपनाएर किनिएको थियो । युरोपेलीले किङ पिटर नामले चिन्ने गरेका स्थानीय नेताको कन्चटमा बन्दुक तेर्स्याएर जमिन कौडीको मूल्यमा लिइएको इतिहासमा उल्लेख छ । जेहोस् सन् १८२१ मा सोसाइटीले पश्चिम अफ्रिकाका स्थानीय नेतासँग कुरा मिलाएर केप मेसुराडोमा उपनिवेश स्थापना गर्न सम्झौता गऱ्यो । सम्झौता गरिएको भूमि ५८ किलोमिटर लामो र करिब पाँच किलोमिटर चौडा थियो । जमिन सुनिश्चित गरेपछि सोसाइटीले त्यहाँ मानिस पठाउन सुरु गऱ्यो । ४० वर्षमा अमेरिकाबाट १२ हजार मुक्त अश्वेत दासलाई लाइबेरियामा बसोबास गराइयो । त्यतिबेला एउटा कुरा के पनि उठ्यो भने आफ्नो मातृभूमि अफ्रिका जाने भएमा मात्र अश्वेतले दासत्वबाट मुक्ति पाउने छ तर त्यसो भएन ।

एकै पटक धेरै दासलाई नयाँ भूमिमा पठाइएन । सन् १८२२ अप्रिलमा केही अग्रणी परिवार, जसमा हालसालै आइपुगेका

व्यक्तिहरू पनि थिए, ले नयाँ भूमिमा आआफ्नो घर बनाउन थाले। नयाँ भूमिमा नयाँ जीवन सुरु गरेका उनीहरूलाई आफ्नो स्वतन्त्रता घोषणा गर्न र गणतन्त्र लाइबेरिया स्थापना गर्न २५ वर्ष लाग्यो। समग्रमा भन्नु पर्दा लाइबेरियाको स्थापनाले उनीहरूको मात्र होइन अमेरिका, अफ्रिका र एटलान्टिक संसारको इतिहाससमेत बयान गर्दछ। त्यसबेलाका सङ्घर्ष, दास–मालिकहरूको हैकम, राजनीति, उपनिवेशको स्वरूप र स्वार्थ सबै कुराको वर्णन लाइबेरियाको इतिहासले गर्दछ।

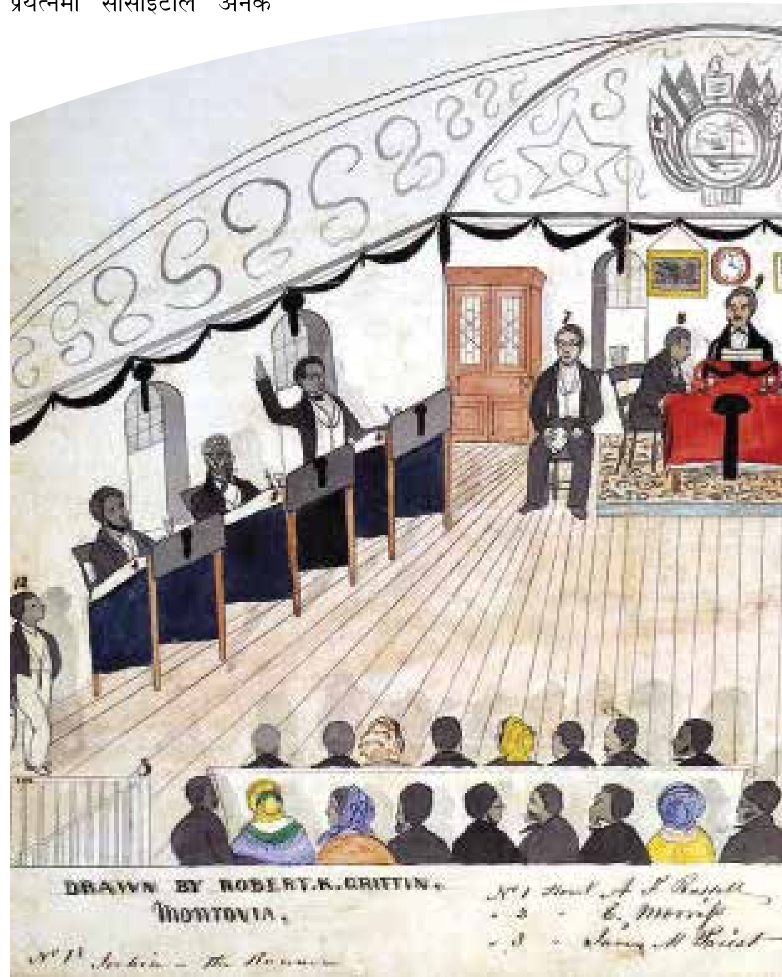
लाइबेरिया स्थापनाको विषय मूलभूत रूपमा अमेरिकाको अगाडि आइपरेको ठूलो समस्या– मुक्त अश्वेत दासहरूको व्यवस्थापनसँग जोडिएको थियो। दासका मालिकले मुक्त अश्वेत जनसङ्ख्यालाई ठूलो खतराका रूपमा हेरे। अमेरिकी समाजमा उनीहरूको खुला उपस्थितिले दासत्वको औचित्य नभएको देखायो र मालिकहरूलाई दास विद्रोहको डरले सताउन थाल्यो। यस बारेमा दुविधामा परेका धेरैजसो श्वेत मानिस मुक्त भएका अश्वेतको बढ्दो जनसङ्ख्याले भयभीत पनि थिए तथा उनीहरूलाई बेकार र हानिकारक मान्दथे। अमेरिकाको समृद्धि, सुरक्षा र संस्कृतिमा यी अश्वेतलाई उनीहरूले खतराका रूपमा हेर्न थाले।

यस्तो पूर्वाग्रही धारणाले अफ्रिकी–अमेरिकी उपनिवेशीकरणको विचार प्रस्फुटन हुन र त्यसमा व्यापक समर्थन जुट्न सहयोग पुग्यो। दासका मालिकले के ठाने भने प्रवासन भए पनि दासत्व सुरक्षित रहने छ। दास उन्मूलनवादीले चाहिँ यसलाई मुक्तिको मार्गका रूपमा व्याख्या गरे। कतिसम्म भयो भने दासत्व उन्मूलनवादी केही कट्टरपन्थी श्वेत मानिसले उपनिवेशीकरणको कुरा आउँदा सुरुमा दासका मालिकको कुरामा समर्थन जनाए किनभने उनीहरूले ठाने मुक्त भएका अश्वेतले अमेरिकामा कहिल्यै समानता प्राप्त गर्ने छैनन्, बरु उनीहरू अफ्रिकी भूमिमा बस्न गए बढी स्वतन्त्र र सुरक्षित हुने छन्।

अमेरिकी क्रान्तिपछिका दशकमा उपनिवेशीकरण योजनाको कुनै कमी थिएन। अफ्रिकी–अमेरिकी उपनिवेश बसाउन प्रस्तावित स्थानहरू पश्चिम अमेरिका, हैटी, क्यानडा र अफ्रिकाका अनेक क्षेत्र थिए। पछि अफ्रिकामा 'अधर्मी' अफ्रिकीमाझ इसाई धर्म प्रचारमा ठूलो योगदान गर्न सक्ने उत्तम मिसिनरी अफ्रिकी–अमेरिकीहरू हुने विश्वास गर्दै इसाई प्रचारवादी पक्षधरको समेत ध्यान आकर्षित भयो तर धेरैजसो योजना चाँडै विफल भए।

यसबीच मुक्त भएका अश्वेत दासले अमेरिकालाई अस्थिर बनाउने कुरामा विश्वास गर्ने भर्जिनियाका राजनीतिज्ञ चार्ल्स फेन्टन मर्सरले सन् १८१६ मा अश्वेत प्रवासीको उपनिवेश बस्ती बसाउन राजनीतिक, धार्मिक र न्यायिक उच्च वर्गको सहयोग प्राप्त गर्न अभियान चलाउन थाले। डिसेम्बरसम्म यिनीहरूले मिलेर 'अमेरिकन सोसाइटी फर कोलोनाइजिङ दी फ्री पिपल अफ कलर अफ दी युनाइटेड स्टेट्स' गठन गरे। जुन पछि 'अमेरिकन कोलोनाइजेसन सोसाइटी' कहलियो। यस सोसाइटीलाई सुरुमा समर्थन गर्नेमा अमेरिकाका दुई राष्ट्रपति जेम्स म्याडिसन र जेम्स मुनरो पनि थिए।

दास प्रथाप्रति विभाजित देशमा व्यापक जनसमर्थन सुनिश्चित गर्नका लागि सोसाइटीले उत्तरदेखि दक्षिण पश्चिमको प्रतिनिधित्व हुने गरी १३ जना उपाध्यक्ष चयन गर्‍यो। उनीहरूमा मुक्त भएका अश्वेत दास तथा दासत्व उन्मूलनका बारेमा विविध खालका विचार थिए। आफ्नो प्रयत्नमा सोसाइटीले अनेक

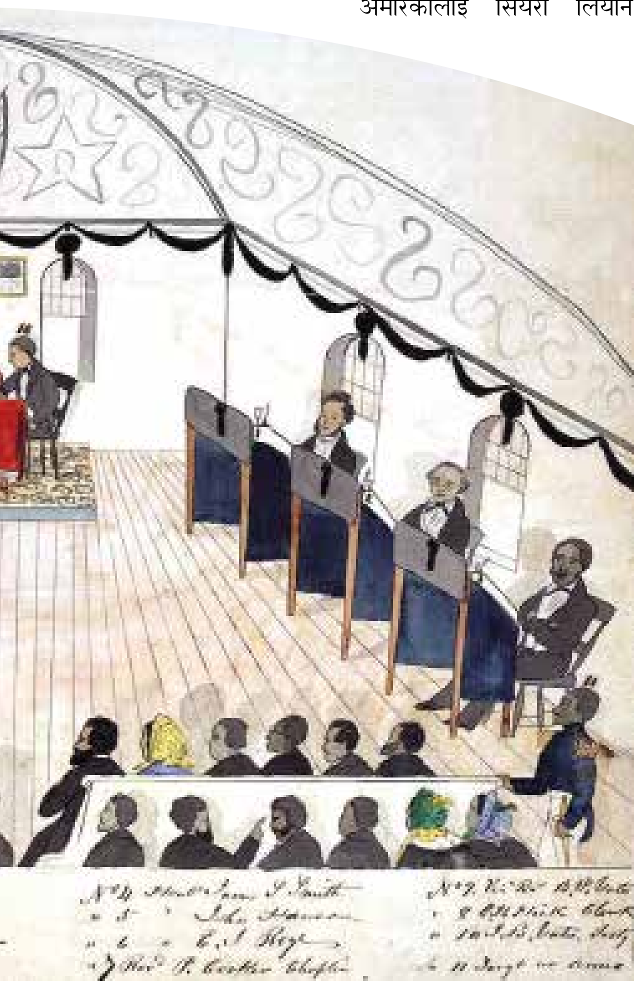


खालको प्रतिरोध र असफलतासमेत बेहोर्नु पर्‍यो तर यसको सामूहिक शक्तिले नतिजा दियो।

सन् १८१९ मा मर्सरले कंग्रेसबाट एउटा विधेयक पारित गराए। जसले अफ्रिकामा अश्वेत दासका लागि उपनिवेश स्थापना गर्न सङ्घीय सरकारलाई अधिकार प्रदान गर्‍यो र त्यसका लागि एक लाख डलर बजेट व्यवस्था गर्‍यो।

अमेरिकाको सामाजिक अवस्था ठूलो उथलपुथलमा थियो। श्वेत र अश्वेतका पक्ष विपक्षको चर्चा परिचर्चा जहाँतहीँ भएर एकखालको अस्थिर वातावरणबीच सोसाइटी गठन भएको मात्र तीन हप्ता के भएको थियो अश्वेत अभियन्ताले फिलाडेल्फियामा प्रदर्शन आयोजना गरे। जसमा करिब तीन हजार मानिस सहभागी भए। त्यसपछि उत्तरी क्षेत्रबाट मुक्त भएका १३८ अश्वेत दासलाई मात्रै सन् १८२० देखि १८३० सम्ममा लाइबेरिया लैजाने भइयो। ती वर्षमा दक्षिणी क्षेत्रका १,१९९ अश्वेत दासलाई अमेरिका छोड्ने शर्तमा मुक्त गरियो।

एक सफल व्यापारी पल कफेले कैयौँ अफ्रिकी–अमेरिकीलाई सियरा लियोन



लाइबेरियामा अमेरिकाबाट ल्याइएका दासको जनसङ्ख्या बढ्दै जाँदा सन् १८३० को दशकमा अमेरिकामा दासत्व उन्मूलनको विषयले झनै जोर पकड्यो। लाइबेरिया जानेहरूको सङ्ख्या बढ्न थाल्यो।

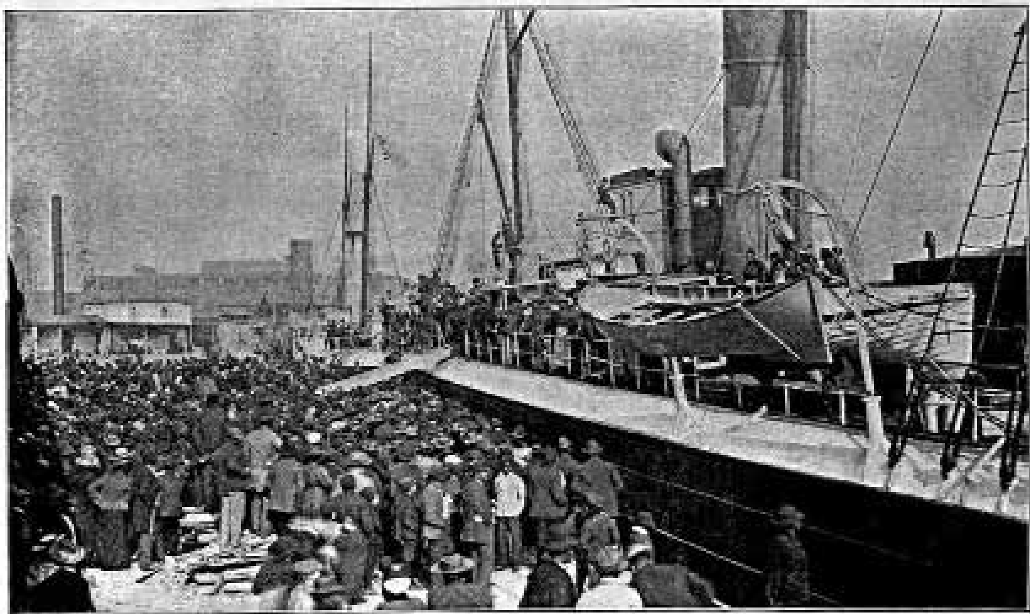
पुर्‍याउन आफ्नो धन र सम्बन्धको प्रयोग गरेका थिए तर यसमा बेलायत त्यति खुसी थिएन। सियरा लियोनमा उसको उपनिवेश थियो। सियरा लियोनलाई पनि बेलायती परोपकारी मानिसले अश्वेत बेलायतीलगायत अश्वेत अमेरिकीलाई बसाउन सन् १७८७ मा स्थापना गरेका थिए।

लाइबेरियामा अमेरिकाबाट ल्याइएका दासको जनसङ्ख्या बढ्दै जाँदा सन् १८३० को दशकमा अमेरिकामा दासत्व उन्मूलनको विषयले झनै जोर पकड्यो। लाइबेरिया जानेहरूको सङ्ख्या बढ्न थाल्यो। यसबीच आफूहरूलाई लाइबेरिया पठाउन नपाइने भन्दै आन्दोलन गर्ने अश्वेतहरूको कमी पनि थिएन। प्रायः श्वेतले चाहिँ सबै अश्वेत लाइबेरिया जाऊन् भन्ने चाहन्थे। न्युयोर्क, केन्टकी, मिसिसिपी राज्यहरूले त अफ्रिकी–अमेरिकी अश्वेतलाई बसाउन लाइबेरियाको तटीय भागमा छुट्टै उपनिवेश क्षेत्र नै बनाए। सबैभन्दा सफल उपनिवेश मिसिसिपीको भयो।

समग्रमा भन्नु पर्दा मुक्त गरिएका दासहरूको बसोबाससँगै एक देशको स्वरूप लाइबेरियाले लिन थाल्यो। सन् १८२६ मा नयाँ भूमिले लाइबेरिया नाम पायो। त्यहाँ विद्यालय, पुस्तकालय, छापाखाना खोलिए। बजार बनाइए र व्यापार हुन थाल्यो। अमेरिकाको भर्जिनियाका जोसेफ रोबर्ट्स १८४१ मा लाइबेरिया उपनिवेशका प्रथम अश्वेत गर्भनर नियुक्त गरिए। त्यसपछि सन् १८४७ मा लाइबेरियाले स्वतन्त्रता हासिल गर्‍यो। यस अनुसार अफ्रिकामा स्वतन्त्रता प्राप्त गर्ने लाइबेरिया पहिलो उपनिवेश भयो। तबदेखि अमेरिकन कोलोनाइजेसन सोसाइटीको नियन्त्रण लाइबेरियामा गुम्यो तर अमेरिकाले लाइबेरियालाई तत्कालै मान्यता दिएन, अमेरिकन गृहयुद्ध भइरहँदा सन् १८६२ मा अमेरिकाले लाइबेरियालाई मान्यता दिएको थियो। त्यसै वर्ष वासिङ्टन डिसीमा दासहरूले स्वतन्त्रता पाए र कंग्रेसले लाइबेरिया वा मध्य अफ्रिका गएर बस्न चाहनेका लागि बजेट विनियोजनसमेत गरेको थियो।

सुत्केरी हुँदा सुरुका दिनमा मानिस र अन्य स्तनधारी जीवबाट उत्पादन हुने दूधलाई 'तरल सुन' भनिएको छ।

अमेरिकाको युनिभर्सिटी अफ क्यालिफोर्नियाको पोषण विभागमा कार्यरत सहप्राध्यापक डा. जेनिफर स्माइलोवेत्सले बिगौते दूध पोषक तत्त्वले परिपूर्ण हुने भएर मात्र होइन त्यस दूधमा पोषण महत्त्व नराख्ने केही यस्ता सक्रिय जैविक यौगिकसमेत हुन्छन् जसले वास्तवमा सुरक्षा कवचको काम गर्छन् भनेकी छन् ।



अमेरिकाको युनिभर्सिटी अफ क्यालिफोर्नियाको पोषण विभागमा कार्यरत सहप्राध्यापक डा. जेनिफर स्माइलोवेत्सले बिगौते दूध पोषक तत्त्वले परिपूर्ण हुने भएर मात्र होइन त्यस दूधमा पोषण महत्त्व नराख्ने केही यस्ता सक्रिय जैविक यौगिकसमेत हुन्छन् जसले वास्तवमा सुरक्षा कवचको काम गर्छन् भनेकी छन् । यही भएर बिगौते दूध 'तरल सुन' हो ।

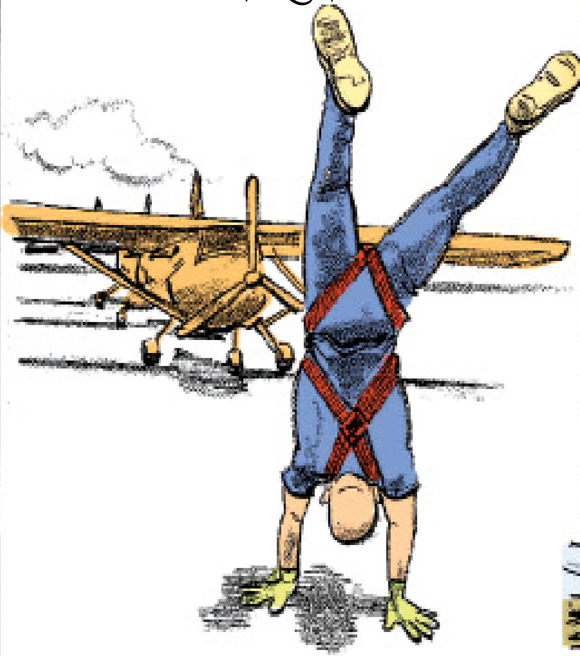
बिगौते दूधमा पाइने ती पोषक र यौगिकमा पाइने तत्त्वमा इम्युनोग्लोबुलिन्स (एन्टिबायोटिक्स), सेता रक्तकोष, भिटामिन ए, म्याग्नेसियम, कपर, जिङ्क, ग्रोथ फ्याक्टर तथा जीवन वृद्धिका लागि अत्यावश्यक अन्य प्रकारका यौगिक हुन् । विशेषज्ञहरू भन्छन्, यी सबैले मिलेर शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली र आन्द्राको संरचना निर्माण र तिनलाई बलियो बनाउने काम गर्छन् । ■

– उमेश ओझाद्वारा विभिन्न स्रोतबाट अनुवादित तथा सम्पादित



RIPLEY'S Believe It or Not!

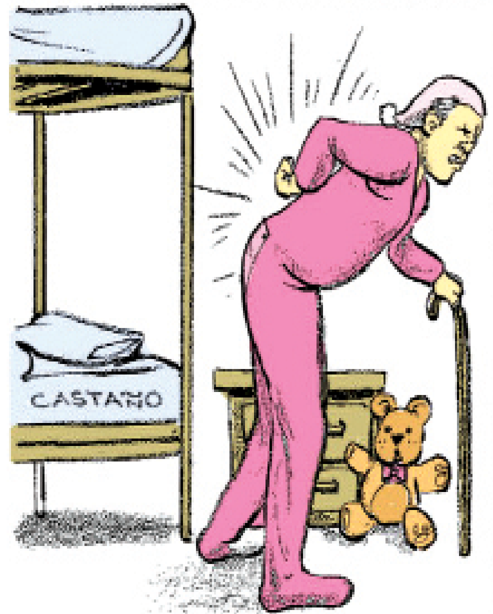
सन् २०२४ मा माटियो पाभोनीले आफ्ना हातका सहारामा हिँड्दै एकैसाथ तीन विमान तानेका थिए ।





चराले सुत्ने बेला आफ्नो आधा दिमाग सचेत अवस्थामा राखेको हुन्छ, आधा दिमाग निदाएको हुँदैन ।

स्टकहोम विश्वविद्यालयको अध्ययनले जनाए अनुसार दुई दिन राति निद्रा राम्ररी नपरे तपाईंलाई वास्तविक भन्दा चार वर्ष बूढो भएको अनुभूति हुन्न सक्छ ।



संस्कृति जीवन्त राख्ने तिहार



नेपाल संस्कृति, चाडपर्वको धनी देश हो। हाम्रा जातजाति, भौगोलिक परिवेश अनुसार भिन्नाभिन्नै चाडपर्व छन्। सबै चाडपर्वमा आआफ्नै महत्त्व तथा विशेषता देखिन्छ। यी चाडपर्वले हाम्रा संस्कृतिलाई जीवन्त राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका छन्।

तिहार हिन्दु धर्मावलम्बीको एक ठूलो पर्व हो। यस पर्वलाई दीपावली पनि भनिन्छ। यो पर्व कात्तिक कृष्णपक्ष त्रयोदशीमा काग तिहारका दिनबाट सुरु भएर कात्तिक शुक्लपक्षको द्वितीयामा भाइटीकाको दिनसम्म मनाइन्छ। पाँच दिनसम्म मनाइने भएकाले यसलाई यमपञ्चक पनि भन्ने गरिएको छ।

यमराजले आफ्नी बहिनी यमुनाका घरमा आतिथ्य ग्रहण गरेको हुनाले पनि यी पाँच दिनलाई यमपञ्चक भनिएको छ। तिहारमा भगवान् धन्वन्तरिको जन्म भएको हुनाले धन्वन्तरि जयन्तीसमेत मनाइन्छ। तिहारमा साँझमा घरको मूलद्वारमा यमराजलाई दीपदान गर्नाले मृत्युदेव प्रसन्न भई आरोग्यता तथा दीर्घजीवन प्रदान गर्छन् भन्ने विश्वास रहेको छ।

यमपञ्चकका पाँच दिन यमराजले यमुनाको घरमा बास गर्छन् भन्ने धार्मिक विश्वास छ। यसरी रहँदा–बस्दा यमुनाको व्यवहारले निकै प्रसन्न भई यमराजले बहिनी यमुनालाई "जे मन लाग्छ वरदान माग" भन्दा यमुनाले "हरेक वर्ष आजकै दिन मलाई भेट्न आउनुहोला र दिदी–भाइ, दाजु–बहिनीको प्रेम सदा अटल रहोस् अनि दाजुभाइको आयु, कीर्ति सदा वृद्धि होस्" वरदान मागिन्। यमराजले पनि तथास्तु भन्दै वर दिई आफ्नी बहिनीसँग बिदा लिएका थिए। त्यस्तै यी पाँच दिन इन्द्रादि १० दिक्पालले राजा बलिका लागि आफ्नो राज्य छाड्ने पौराणिक मान्यता रहिआएको छ।

पाँच दिन यमराजले यमुनाको घरमा बास गर्छन् भन्ने धार्मिक विश्वास छ। यसरी रहँदा–बस्दा यमुनाको व्यवहारले निकै प्रसन्न भई यमराजले बहिनी यमुनालाई "जे मन लाग्छ वरदान माग" भन्दा यमुनाले "हरेक वर्ष आजकै दिन मलाई भेट्न आउनुहोला र दिदी–भाइ, दाजु–बहिनीको प्रेम सदा अटल रहोस् अनि दाजुभाइको आयु, कीर्ति सदा वृद्धि होस्" वरदान मागिन्। यमराजले पनि तथास्तु भन्दै वर दिई आफ्नी बहिनीसँग बिदा लिएका थिए।

यमपञ्चकमा क्रमशः काग, कुकुर, गाई, लक्ष्मी, गोवर्धन र भाइ पूजा गरिन्छ। दीपावली गर्ने र देउसी, भैलो खेल्दै सेल रोटी आदि मिष्ठान्न खाई रमाइलो गरी तिहार मनाउने गरिन्छ।

काग तिहार



यमपञ्चकको पहिलो दिन कात्तिक कृष्ण त्रयोदशीका दिन काग तिहार पर्छ। यस दिन काग पूजा गरिन्छ। काग अत्यन्त चतुर र चलाख पन्छी हो। काग सर्वभक्षी प्राणीमा पर्छ। कागले अन्न बालीमा लाग्ने किरा, फट्याङ्ग्रा खाइदिन्छ। कागलाई यमराजको सन्देश सुनाउने यमदूतका रूपमा पनि लिइन्छ। काग यमराजको अत्यन्त प्रिय भक्त पनि हो।

कुकुर तिहार

यमपञ्चकको दोस्रो दिन कात्तिक कृष्ण चतुर्दशीका दिन कुकुर तिहार पर्छ। यस दिनलाई नरक चतुर्दशी पनि भनिन्छ। कुकुर यमराजको अर्को प्रिय भक्त हो। आज्ञापालक एवं रक्षक कुकुरलाई भैरवको वाहन पनि भनिन्छ। त्यसैले हामी कुकुर तिहारमा कुकुरलाई मन पर्ने खाना ख्वाई पूजा गरी माला लगाइदिन्छौँ।

गाई तिहार र लक्ष्मी पूजा



यमपञ्चकको तेस्रो दिन गाई तिहार र लक्ष्मी पूजा पर्छ। गाई तिहार र लक्ष्मी पूजा कुनै पनि धार्मिक वा सामाजिक संस्कार गर्नुअघि गाईको गोबरले घरआँगन लिपपोत गर्ने, गाईको गहुँत सबैतिर छर्केर आफ्ना घर, कोठा पवित्र तुल्याउने हिन्दु संस्कार छ। गाईलाई पशुधनका रूपमा लिइन्छ। हिन्दुले गाईलाई लक्ष्मी र गौमाताका रूप मान्छन्। लक्ष्मीलाई धन्यधान्यकी देवी एवं ऐश्वर्यकी प्रतीक मानिन्छ।

कात्तिक कृष्ण औँशीको रातलाई अत्यन्त अँध्यारो रातका रूपमा लिइन्छ। अन्धकारमा रातलाई आलोकित पार्न घरघरमा बत्ती बाली लक्ष्मीको आह्वान गरिन्छ। यसभित्र कुनै पनि किसिमको अन्धकारलाई आफूमा अन्तर्निहित चेतनाशक्तिको प्रकाशले हटाउनुपर्ने सन्देश पनि पाइन्छ। गाईलाई लक्ष्मीको प्रतिकात्मक मानेर त्यसै दिन लक्ष्मीपूजा पनि गरिन्छ।

नेपालमा यसलाई यमपञ्चकको एक भागका रूपमा मनाइन्छ। वर्षका चार महत्त्वपूर्ण रातमध्ये लक्ष्मीपूजाको रातलाई सुखरात्रि भनिन्छ। यस दिन स्त्री जाति विशेष गरी कुमारी केटीले घरघरै गई भैलो खेल्ने चलन छ।

विक्रम संवत् १९६६ कात्तिक २७ गते लक्ष्मीपूजाका दिन काठमाडौँको धोबीधारामा महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा जन्मेका थिए। लक्ष्मीपूजाका दिन जन्मेका हुनाले यिनको नाम लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा राखिएको हो।

गोरु तिहार

यमपञ्चकको चौथो दिन गोरु तिहार वा गोवर्धन पूजा पर्छ। यस दिन घरघरमा गाईको गोबरले गोवर्धन पर्वतको प्रतिमा बनाई त्यसैको पूजा गरिन्छ।

पौराणिक कथानुसार गोवर्धन गोकुलनजिकै रहेको एक पर्वत हो। विश्वास अनुसार कृष्ण भगवान् गोकुलमा गोपालहरूसँग बस्दथे। गोपालहरू देवताका राजा इन्द्रको पूजा गर्ने गर्दथे तर इन्द्रबाट उनीहरूले केही पाउँदैन थिए। कृष्णले एक दिन गोकुलवासीलाई केही नदिने इन्द्रको पूजा गर्नु भन्दा खनिज, घाँस, पानी दाउरा दिने गोवर्धन पर्वतको पूजा गर्नु राम्रो हो भन्ने कुरा राख्छन्। सबैजना त्यसै गर्न राजी हुन्छन् र गोवर्धन पर्वतको पूजा हुन्छ।

आफ्नो सट्टा गोवर्धन पर्वतलाई पूजा गरेकाले रिसाएका इन्द्रले गोकुलमा असिना र पानीको वृष्टि गराउँछन्। गोकुलवासीलाई यसबाट



दाजुभाइलाई भाइटीकाको निम्तास्वरूप पानसुपारी, फूल आदि दिने चलन। भाइटीकाका दिन टीका नलगाई केही खानु हुँदैन भन्ने विश्वास छ। टीकाको दिन बिहानै नुहाएर अष्टचिरञ्जीवीको पूजा गर्नुपर्छ।

भाइटीकाका दिनमा दाजुभाइलाई लगाइदिने मखमली, सयपत्री तथा दुबोको मालाको छुट्टै महत्त्व छ। मखमली कहिल्यै ओइलाउँदैन, सयपत्रीको रङ कहिल्यै उडेर जाँदैन भने दुबो सधैँ हरियै रहन्छ। दिदीबहिनीले दाजुभाइको यश, आरोग्य, दीर्घायुको

बचाउन कृष्णले गोवर्धन पर्वतलाई हातले उचालेर सबैलाई आश्रय दिन्छन्। अन्त्यमा आफ्नो हार मानेर इन्द्रले कृष्णसमक्ष क्षमा माग्छन्। भनिन्छ त्यसै समयदेखि गोवर्धन पूजाको आरम्भ भएको हो। संस्कृतमा गौ भनेको गाई हो। त्यसैले गोवर्धन, गोकुल, गोपाल यी शब्दले त्यस बेलाको समाजमा गाईलाई दिइएको सम्मानलाई प्रस्ट्याउँछ।

भाइतिहार

यमपञ्चकको पाँचौँ दिन भाइतिहार पर्छ। तिहारको अन्तिम दिन कात्तिक शुक्ल द्वितीया तिथिका दिन यो पर्व विशेष उत्साहका साथ मनाइन्छ। यस दिन दिदीले भाइलाई र बहिनीले दाजुलाई अनि त्यसै गरी भाइले दिदीलाई र दाजुले बहिनीलाई विशेष मान सम्मानका साथ विधिपूर्वक पूजाआजा गर्ने, मिष्ठान्न आदि मनपर्ने कुरा ख्वाउने, दिदीबहिनीलाई दानदक्षिणा एवं वस्त्र आदि दिने परम्परा छ।

भाइटीकाको अघिल्लो दिन दिदीबहिनीले आफ्ना

कामना गर्दै निधारमा सप्तरङ्गी टीका उद्धर्वाकार रेखामा लगाइदिन्छन्। सप्तरङ्गी टीकामा पहेँलो, नीलो, सुन्तला, सेतो, हरियो, रातो र कालो गरी सात रङ हुन्छन्।

त्यस्तै दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई ढाकाको टोपी लगाइदिन्छन्। यसले राष्ट्रियता पनि झल्काउँछ। दिदीबहिनीले पानी तथा तेलले सात घेरा हाली दाजुभाइलाई छेक्नु पर्छ। फूल, अक्षता, चन्दन तथा लाभाले पूजा गरी दाजुभाइको शिरमा तेल लगाइदिने गर्छन्। सगुनका रूपमा दही ख्वाइदिन्छन्। दाजुभाइले पनि दिदीबहिनीलाई आफ्नो गच्छे अनुसार नगद या उपहार दिन्छन्।

त्यस दिन काठमाडौँको रानीपोखरीमा रहेको बालगोपालेश्वर मन्दिर आम मानिसका लागि एक दिन खोलिन्छ। दिदीबहिनी तथा दाजुभाइ नहुनेले भाइटीकाको दिन यस मन्दिर परिसरमा पुगेर एकअर्कालाई भाइटीका लगाउने प्रचलन छ। ■

– *अच्युतमान सिंह प्रधान*

आफ्नो जीवनमा सुगा नबन, चिल बन। सुगाले धेरै बोल्छ र धेरै माथि उड्न सक्दैन तर चिल शान्त रहन्छ र उसमा धेरै माथिसम्म उड्ने इच्छाशक्ति रहन्छ। ■

-*युवामञ्च*



शहरी लोकसाहित्य



■ यमबहादुर दुरा

'शहरी लोकसाहित्य' यो शब्दावली सुन्दा कताकता अनौठो लाग्न सक्छ । हामीमा जिज्ञासा जन्मन सक्छ, 'शहरी लोकसाहित्य' पनि हुन्छ र ? हाम्रो सामान्य बुझाइमा ग्रामीण परिवेशमा मात्र लोकसाहित्य जन्मन्छ र यसको शहरसँग कुनै नाता हुँदैन । लोकसाहित्य र ग्रामीण परिवेश एकअर्काका परिपूरक हुन् भन्ने आमबुझाइ छ । हाम्रो सामान्य बुझाइ यही नै हो ।



समयले फेरो मारिसकेको यस घडीमा पछि फर्केर हेर्दा यो बुझाइ त्रुटिपूर्ण देखिन्छ । गाउँ र शहर एकअर्कासँग अलग–अलग अवस्थामा रहेका टापु होइनन् । उनीहरू कुनै न कुनै रूपमा एकअर्कासँग निर्भर रहन्छन्, 'ढुङ्गाको भर माटो, माटोको भर ढुङ्गा' भने जस्तै गरी । गाउँ शहरमा पस्छ र शहर गाउँमा पस्छ । शहरमा सिर्जित लोकअभिव्यक्ति गाउँमा पुग्छ र गाउँमा जन्मेको लोकअभिव्यक्ति शहरमा पुग्छ, जसबाट गाउँ र शहरबीच संवाद चल्छ । परिणामस्वरूप 'शहरी लोकसाहित्य' जन्मन्छ ।

अमेरिकी लोकसाहित्यविद् एलन डन्सको दृष्टिमा 'शहरी लोकसाहित्य' को रचनागर्भ पृथक्–पृथक् सांस्कृतिक समूहबीचको अन्तर्क्रियाबाट तयार हुन्छ । डन्स आफ्नो पुस्तक इन्टरप्रेटिङ फोकलोर (सन् १९८०) मा लेख्छन्, विभिन्न जातीय र सांस्कृतिक समूहबीचको उठबस तथा अन्तर्क्रियाबाट 'शहरी लोकसाहित्य' जन्मन्छ । यस प्रकारको अन्तर्क्रियाबाट जीवन भोगाइ व्यक्त गर्ने बेग्लै शैली र विधा विकास हुन्छन्, जो 'शहरी लोकसाहित्य' नामबाट परिचित छ ।

शहरी जीवनशैलीको गुम्फन प्रतिविम्बित हुन्छ । यस दृष्टिले पहिलो लोकगीतमा परम्परागत लोकसाहित्यको चरित्र भेटिन्छ हो भने दोस्रो लोकगीत 'शहरी लोकसाहित्य' को ।

लोकसाहित्यविद् एलन डन्सले आफ्नो कृति इन्टरनेसनल फोरलोर स्टडिज : अर्बन एन्ड रुलर डिस्टिङ्सन्स (सन् २००५) मा चर्चा गरे अनुसार परम्परागत लोकसाहित्य एकै किसिमका सांस्कृतिक तथा सामाजिक पृष्ठभूमि भएका ग्रामीण समुदायद्वारा ग्रामीण समुदायकै लागि सिर्जना गरिएको अभिव्यक्ति हो । यसमा स्थानीय समुदायलाई एकताको सूत्रमा बाँध्ने गरी साझा मूल्य–मान्यता र अनुभूतिहरू प्रतिविम्बित हुन्छन् ।

'शहरी लोकसाहित्य' मा प्रविधिसम्पन्न आधुनिक जीवनशैलीका झाँकी र उल्झनहरू भेटिन्छन् । अझ भनौं 'शहरी लोकसाहित्य' ले शहरी जीवन–भोगाइ तथा नगरभित्रको जटिलता र गतिशीलतालाई प्रतिविम्बित गर्दछ । यसमा विस्थापन, गरिबी, शहरी जीवनको व्यस्तता र जटिलता, नोस्टाल्जिया, घाइते जीवन–आकाङ्क्षालगायत तमाम मानवीय जीवन–भोगाइहरू प्रतिविम्बित हुन्छन् । यसैगरी आप्रवासन,

'शहरी लोकसाहित्य' को अन्तरवस्तु के के हुन् ? यसबारे डेबिड रोबर्टस्, एलन डन्स जस्ता अध्येताले बोलेका छन् । प्रदर्शनी कला तथा ग्राफिटी (भित्तेचित्र) पनि 'शहरी लोकसाहित्य' का अन्तरवस्तु हुन् ।

के हो 'शहरी लोकसाहित्य' ?

मानव जातिले सुखदुःखमा गुनगुनाउँदा गुनगुनाउँदै जन्मिएका मौखिक रचना नै लोकसाहित्य हो । यसैगरी शहरी परिवेशमा जन्मिएको अभिव्यक्ति नै 'शहरी लोकसाहित्य' हो । जो मूलतः मौखिक हुन्छ । लोकसाहित्यकै अर्को संस्करण हो, 'शहरी लोकसाहित्य' । आहान, कहावत, गीत, सडक कविता, संस्मरण, हाँसो–ठट्टा, उखान–टुक्का, मिथक, किंवदन्तीलगायत शहरी जीवनसँग जोडिएका तमाम वाङ्मय 'शहरी लोकसाहित्य' हुन् । जो एक अर्थमा परम्परागत लोकसाहित्यका पनि खजाना हुन् ।

सामान्यतया परम्परागत लोकसाहित्यमा पूर्वऔद्योगिक समाजको प्रतिविम्ब भेटिन्छ भने 'शहरी लोकसाहित्य' मा उत्तरऔद्योगिक समाजको स्पन्दन धड्किन्छ । परम्परागत लोकसाहित्यमा कृषियुगीन अभिव्यक्तिको प्रभुत्व रहन्छ भने 'शहरी लोकसाहित्य' मा शहरी जीवन र प्रविधिको संश्लेषणात्मक अभिव्यक्ति पाइन्छ ।

यस सन्दर्भमा लोककण्ठमा गुञ्जिने यी दुई गीतलाई विश्लेषण गर्ने प्रयास गरौं, "धानको बाला कोदोको कपनी दिनको झल्को रातिको सपनी ।" र "छिन्यो क्यारे टेलिफोन तार, आउनै छाड्यो मायाको खबर ।" यी दुई गीतको मर्मलाई विश्लेषण गर्दा पहिलो गीतमा कृषियुगकालीन ग्रामीण अभिव्यक्ति भेटिन्छ भने दोस्रो गीतमा प्रविधिसँग जोडिएको

वर्ग सङ्घर्ष, सांस्कृतिक पहिचान, बहुसांस्कृतिक परिवेश, मेसिनीकरण जस्ता जटिलतम शहरी उल्झनहरू 'शहरी लोकसाहित्य' का खजाना बन्न पुग्छन् ।

चर्चित अमेरिकी लोकसाहित्यविद् ट्रेभर जे. ब्ल्याङ्क आफ्नो कृति फोकलोर एन्ड इन्टनेट (सन् २०१५) मा लेख्छन्, 'शहरी लोकसाहित्य' ले शहरी जीवनको गतिशीलता, बहुसांस्कृतिक परिवेश र खण्डित अनुभूतिलाई प्रतिविम्बित गर्दछ ।

लोकसाहित्यका अध्येता रेजिना बेन्डिक्सले आफ्नो कृति अर्बन स्पसेज एन्ड फोक एक्सप्रेसन्स (सन् २०२०) मा 'शहरी लोकसाहित्य' ले शहरी जीवनका सामाजिक, आर्थिक र सांस्कृतिक जटिलतालाई अँगाल्छ भन्ने निष्कर्ष निकालेकी छन् । उनको बुझाइमा 'शहरी लोकसाहित्य' ले विस्थापन, एक्लोपन र जीवनयापनका सवाललाई पनि विषयवस्तु बनाउँछ ।

कतिपय अध्येताले 'शहरी लोकसाहित्य' लाई परम्परागत र आधुनिक समाजको वर्णशङ्कर सन्तति मानेका छन् । लोकसाहित्यका अध्येता डेबिड रोबर्टस्ले आफ्नो कृति द न्यु फोक : ट्रेडिसन एन्ड ट्रान्फर्मेसन इन अर्बन स्पेसेस (सन् २०१७) मा चर्चा गरे अनुसार 'शहरी लोकसाहित्य' मा परम्परागत र समकालीन दुवै समाजको तत्त्वको मिश्रण भेटिन्छन् । जसमा नवीनतम विकासक्रमले पनि स्थान पाउँछन् ।

ख्यातिप्राप्त अमेरिकी लोकसाहित्यविद् स्टिथ थम्पसनले सन २०१८ मा प्रकाशित ओरल ट्रेडिसन्स इन दी एज अब्

अर्बनाइजेसन शीर्षक शोधपत्रमा लेखे अनुसार लोकसाहित्यले शहरी परिवेशमा आफ्नो स्वरूप बदल्छ। जहाँ मौखिक परम्परालाई शहरवासीका चिन्ता र वास्तविकतासँग मेल खाने गरी अनुकूल बनाइन्छ। थम्पसनको बुझाइमा 'शहरी लोकसाहित्य' परम्परागत लोकसाहित्यको परिमार्जित संस्करण हो।

'शहरी लोकसाहित्य' को अन्तरवस्तु के के हुन् ? यसबारे डेबिड रोवर्टस्, एलन डन्स जस्ता अध्येताले बोलेका छन्। प्रदर्शनी कला तथा ग्राफिटी (भित्तेचित्र) पनि 'शहरी लोकसाहित्य' का अन्तरवस्तु हुन्। 'शहरी लोकसाहित्य' मा लिखित सामग्री पनि पर्छन्। यो परम्परागत लोकसाहित्यसँग मेल नखाने पक्ष हो। लोकसाहित्यविद् डेबिड रोवर्टस्ले पनि लिखित सामग्रीलाई 'शहरी लोकसाहित्य' को अन्तरवस्तुका रूपमा स्वीकारेका छन्।

एलन डन्सले आफ्नो कृति फोक रिप्रिजेन्टेसन्स इन अर्बन सेटिङ्स (सन २०१७) मा 'शहरी लोकसाहित्य' ले प्रायः शहरी जीवनमा विद्यमान सामाजिक–आर्थिक असमानतालाई चित्रण गर्दै सीमान्तकृत शहरी समुदायको सामूहिक चिन्ता र आकाङ्क्षा प्रतिविम्बित गर्छ भन्ने राय पेश गरेका छन्।

गाउँका मौलिक पहिरनको परिमार्जित संस्करण, अझ भनौँ सुकिलो–मुकिलो संस्करण शहरका सांस्कृतिक कार्यक्रममा मात्र देखिन थालेका छन्।

'शहरी लोकसाहित्य' को प्रसारण दर पनि तीव्र देखिन्छ। अचेल 'शहरी लोकसाहित्य' लाई डिजिटल प्रविधिले साथ दिएकाले यसले क्षणभरमै संसारको फन्को मार्न सक्छ। लोकसाहित्यसम्बन्धी कृति इन सर्च अब् अथेन्टिसिटी (सन् १९९७) मा रेजिना बेन्डिक्स लेख्छिन्, डिजिटल प्ल्याटफर्ममार्फत पनि प्रवाह हुने भएकाले 'शहरी लोकसाहित्य' व्यापक जनसमुदायसमक्ष पुग्छ।

यस दृष्टिले 'शहरी लोकसाहित्य' को दायरा अझ पराकिलो देखिन्छ। अमेरिकी लोकसाहित्यविद् एलन डन्स आफ्नो पुस्तक इन्टरप्रेटिङ फोकलोरमा 'शहरी लोकसाहित्य' को दायरा स्थानीयस्तरमा मात्र सीमित नभई विश्वव्यापी हुन सक्छ भन्ने धारणा राखेका छन्।

'शहरी लोकसाहित्य' को अध्ययनक्रम

हामीकहाँ 'शहरी लोकसाहित्य' बारे विधागत रूपमा चिन्तन–मनन र अध्ययनको कुरा त परै जाओस् सामान्य चर्चासम्म पनि भएको पाइँदैन। पश्चिमी गोलार्द्धमा भने यसबारे विशद अध्ययन भएको छ। पश्चिमी अध्येताहरूले पनि सन् १९६० पछि मात्र 'शहरी लोकसाहित्य' लाई केन्द्रमा राखेर अध्ययन–अनुसन्धान कार्य अघि बढाएको देखिन्छ। हाल यसबारे थुप्रै पुस्तक तथा शोधमूलक लेख उपलब्ध छन्।

'शहरी लोकसाहित्य' अवधारणालाई लोकप्रिय बनाउने श्रेय अमेरिकी लोकसाहित्यविद् जन ह्यारोल्ड ब्रनभ्यान्डलाई जान्छ। उनका कृति दी भ्यानिसिङ हिचहाइकर (सन् १९८१), दी चोकिङ डोबरम्यान (सन् १९८४), दी बेबी ट्रेन (सन् १९९३), दी बिग बुक अफ अर्बन लिजेन्डस् (सन् १९९४) आदि लोकसाहित्यिक वृत्तमा बहुचर्चित छन्।

जन ह्यारोल्ड ब्रनभ्यान्डले आफ्ना कृतिमा समकालीन मिथक तथा किंवदन्तीहरू शहरी परिवेशमा जीवित परम्पराका रूपमा रहेको चर्चा गरेका छन्। उनले यस्ता मिथक तथा किंवदन्तीमा सामाजिक मूल्य–मान्यता कसरी प्रकट भएका छन् र तिनीहरू मौखिक रूपमा कसरी प्रसार भइरहेका छन् भन्नेबारे सुस्वाद वर्णन गरेको देखिन्छ।

'शहरी लोकसाहित्य' लाई लोकप्रिय बनाउने श्रेय अमेरिकी लोकसाहित्यविद् रिचर्ड एम. डोर्सनलाई जान्छ। डोर्सनले लोकसाहित्य र 'शहरी लोकसाहित्य' का अनुद्घाटित आयामबारे व्यापकस्तरमा स्थलगत अध्ययन गरेका थिए। लोकसाहित्यलाई प्राज्ञिक अध्ययनको विषय बनाउनमा पनि उनको उल्लेखनीय योगदान छ। डोर्सनले सन् १९४२ मा इन्डियाना विश्वविद्यालयबाट विद्यावारिधि गरेपछि आफ्नो प्राज्ञिक 'करिअर' को अधिकांश समय मिसिगन विश्वविद्यालयमा बिताए। जहाँ उनले लोकसाहित्य कार्यक्रमको स्थापना गरी निर्देशकको रूपमा काम गरेका थिए।

प्रसिद्ध अमेरिकी लोकसाहित्यविद् र मानवशास्त्री एलन डन्सले लोकसाहित्य सँगसँगै 'शहरी लोकसाहित्य' को अध्ययनमा प्रशंसनीय काम गरे। सन् १९६२ मा इन्डियाना विश्वविद्यालयबाट उनले विद्यावारिधि गरेका थिए। उनले क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालयमा रहेर लोकसाहित्यका साथै 'शहरी लोकसाहित्य' का क्षेत्रमा विशद अध्ययन गरी विभिन्न पुस्तक तथा शोधमूलक लेख लेखे। एलन डन्सले लोकसाहित्यको सैद्धान्तिक आधारबारे पनि पर्याप्त विचार–विमर्श गरेका छन्। यति मात्र होइन उनले लोकसाहित्य तथा 'शहरी लोकसाहित्य' मनोवैज्ञानिक र सांस्कृतिक कोणबाट समेत विश्लेषण गरे।

'शहरी लोकसाहित्य' को साङ्गीतिक आयाम पनि छ। 'शहरी लोकसाहित्य' को विस्तारमा गीत–सङ्गीतले अतुलनीय भूमिका खेलेको देखिन्छ। यस प्रसङ्गमा अमेरिकी सङ्गीतकार बब डिलनको नाम श्रद्धापूर्वक उच्चारण गरिन्छ। डिलनले परम्परागत अमेरिकी लोकगीतमा शहरी जीवन–भोगाइ घोलेर श्रोतामाझ पस्के। जसलाई श्रोतागणले हुनसम्म रुचाए। उनीहरूले गीतको भावलाई अन्तस्करणबाटै प्रेमपूर्वक ग्रहण गरे। यसबाट 'शहरी लोकसाहित्य' व्यापक जनस्तरमा विस्तार हुन पुग्यो।

सङ्गीतकार बब डिलनका जीवनीकारसमेत रहेका

सङ्गीत समालोचक रोबर्ट सेल्टनका अनुसार बब डिलन परम्परागत लोकगीतमार्फत आधुनिक शहरी जीवनको सामाजिक तथा राजनीतिक वास्तविकतालाई प्रतिविम्बित गर्न खप्पिस थिए। रोबर्ट सेल्टनले बब डिलनको जीवनी नो डिरेक्ट होम : दी लाइफ एन्ड म्युजिक अफ बब डिलन (सन् १९८६) मा बब डिलनका सङ्गीतकर्मबाट सन् १९६० को दशकको अमेरिकी शहरी जीवनमा लोकगीत पुनर्जागरणमा समेत योगदान पुगेको उल्लेख गरेका छन् (सेल्टन, सन् १९८६)।

डिजिटल युगमा लोकसाहित्यको दायरा झन् विस्तार भएको पाइन्छ। अमेरिकन फोकलोर सोसाइटीका पूर्वअध्यक्षसमेत रहिसकेका इन्डियाना युनिभर्सिटीका लोकसाहित्यका प्राध्यापक डायने गोल्डस्टिनले डिजिटल युगमा 'शहरी लोकसाहित्य' को विकास र विस्तारबारे अन्वेषण गरेकी छन्।

उनले 'शहरी लोकसाहित्य' ले डिजिटल प्ल्याटफर्ममा कसरी स्थान पाइरहेको छ, शहरी लोकअभिव्यक्ति कसरी द्रुत गतिमा गाउँबस्ती र कुना–कन्दरामा विस्तार भइरहेको छ तथा समयक्रममा लोकसाहित्यको रूप कसरी परिवर्तन भइरहेको छ भन्नेबारे आफ्नो कृति सोसल लाइभ्ज अफ स्टोरिज् : अर्बन लिजेन्डस्, आइडेन्टिटी एन्ड कम्युनिटी इन दी डिजिटल एज (सन् १९८६) मा चर्चा गरेकी छन्।

नेपालको 'शहरी लोकसाहित्य' मा भूराजनीतिक अवस्था पनि प्रतिविम्बित भएको देखिन्छ।

यी अध्ययन तथा विमर्श पश्चिमी सन्दर्भमा भएका हुन्। जुन हाम्रो परिवेशमा हुबहु मेल नखान सक्छ। हाम्रो सामाजिक तथा सांस्कृतिक परिवेश, मानिसको चेतनास्तर तथा भौतिक विकासको स्तर आदिका आधारमा यहाँको 'शहरी लोकसाहित्य' को आकार, प्रकार र स्वरूप फरक हुन सक्छ।

मेटिँदो सीमारेखा

समयले हाम्रो सामाजिक तथा सांस्कृतिक वातावरणलाई तास फिटेझैँ उलटफेर पारिदिएको छ। समयको प्रवाहसँगै परिवर्तन आउनु अस्वाभाविक पनि होइन।

अचेल गाउँमै गाउँ भेटिन्न। गाउँ गाउँमा शहर घुसिसकेको छ। गाउँको मौलिक जीवनशैली गाउँमै हराउँदै गएको छ। गाउँबाट घरबुनाको तान हराएको जुग बितिसक्यो। गाउँको मौलिक पहिरन गाउँमै व्यापक किसिमले हराइसक्यो। गाउँमा आयातित लुगाफाटाको साम्राज्य छ। गाउँका मौलिक पहिरनको परिमार्जित संस्करण, अझ भनौँ सुकिलो–मुकिलो संस्करण शहरका सांस्कृतिक कार्यक्रममा मात्र देखिन थालेका छन्।

अर्कोतिर गाउँघरमा स्थानीयस्तरमै सुसेलिँदै आएको रैथाने लोकभाकाको झङ्कार सुनिन छाडेको छ। गाउँघरमा पनि शहरकै व्यावसायिक रचनाकारले रचेर स्टुडियोमा स्वराङ्कन गरिएका गीतले ठाउँ लिन थालिसकेका छन्। के गाउँ, के शहर, के वनपाखा, जताततै शहरका स्टुडियोमा उत्पादित गीतको रजगज छ। लोकगीतको खानी मानिएको गाउँघर लोकभाकाको उर्वरताका दृष्टिले थारो बनिसक्यो।

खाद्य संस्कृतिको हविगत पनि उस्तै छ। गाउँमा पनि शहरमा उत्पादित बिस्कुट, चाउचाउ, पेय पदार्थ तथा तमाम उपभोग्य वस्तुको छेलेखेलो छ। गाउँको मौलिक पहिचान मानिने परम्परागत कृषिचक्र एक किसिमले तोडिइसकिएको छ। परिणामस्वरूप गाउँमै मकै, भट्ट, ढिँडो, दूध, दही र मोही जस्ता वस्तु पाउन कठिन छ। यसको सट्टामा व्यापारिक हिसाबले उत्पादित सबै अस्वस्थकर वस्तु गाउँगाउँमा पुगेको देखिन्छ।

गाउँको मौलिक पहिचान बोकेको उत्पादन गाउँमै भेटिँदैन। गाउँको गुन्द्रुक किन्न शहर झर्नुपर्ने अवस्था छ। अचेल गाउँमा ढिँडो भेटिँदैन। त्यो त शहरको हाइफाई रेस्टुराँमा चर्को दाममा उपलब्ध छ। गाउँले हाटबजारमा भेटिने मालमत्ता शहरका सपिङ मलमा आकर्षक प्याकेजिङका साथ सजिएका छन्। गाउँमा त्यसै मिल्किएको सिस्नु शहरमा मूल्यवान् व्यापारिक वस्तु बन्न गएको छ।

गाउँको सांस्कृतिक केन्द्र रोदीघर थला परिसकेको छ। गाउँको रोदीघर बसाइँ सरेर शहरको दोहोरी साँझमा व्यापारिक वस्तुमा रूपान्तरित भइसकेको छ। शहरमा रोदीघरको पुँजीवादी रूपरङ चम्किएको छ। बिनायो, मौरीबाजा, मादल जस्ता परम्परागत बाजागाजा बिरानिएका छन्। तिनको ठाउँ आधुनिक बाजागाजाले लिएका छन्।

गाउँको सञ्चार प्रणालीमा पनि व्यापक परिवर्तन आएको छ। गाउँका कटुवाल प्रथा कमजोर भएको छ। गाउँ के शहर सबैतिर इन्टनेट तथा मोबाइल फोन जीवनको अभिन्न हिस्सा बनिसकेका छन्। कुनै जमानामा आधुनिक आमसञ्चारको उन्नत प्रविधि मानिएको रेडियो–टेलिभिजनलाई पुरानो आविष्कार मानेर कतै थन्क्याउने अवस्थामा पुगिसकेको छ।

यी तमाम उलटफेर तथा उथलपुथलबाट गाउँ र शहरबीचको सांस्कृतिक सीमारेखा मेटिँदै गएको छ। यससँगै गाउँको लोकसाहित्यमा शहरिया चालचलन घुस्नु अस्वाभाविक भएन। यसबाट समाजको ऐना मानिने लोकसाहित्यमा पनि परिवर्तन नआउने कुरै भएन। यसरी सबै सांस्कृतिक परिदृश्य उलटफेर भएको वर्तमान घडीमा लोकसाहित्य, 'शहरी लोकसाहित्य' र 'पपुलर कल्चर' बीचको सीमारेखा मेटिँदै गएको छ।

लोकसाहित्यविद् ट्रेभर ब्ल्याङ्कले आफ्नो कृति फोकलोर एन्ड दी इन्टरनेटमा डिजिटल मिडियाको उपस्थितिले परम्परागत लोकसाहित्य र 'शहरी लोकसाहित्य' बीचको सीमारेखालाई अस्पष्ट बन्दै गएको चर्चा गरेका छन्।

समाजको परिवर्तनशीलतासँग हर प्रकारको साहित्य परिवर्तन हुनु स्वाभाविकै हो । यही वास्तविकतालाई केन्द्रमा अमेरिकी लोकसाहित्यविद् डोरोथी नोइजले सन् २०१६ मा प्रकाशित फोकलोर इन मोर्डन सिटिज् शीर्षक शोधपत्रमा शहरी जीवनको गतिशीलतासँगै 'शहरी लोकसाहित्य' पनि निरन्तर परिवर्तन भइरहने मत जाहेर गरेकी छन् ।

'शहरी लोकसाहित्य' को नेपाली संस्करण

नेपालको सन्दर्भमा शहरबारे धेरै वादविवाद गर्न सकिन्छ । कस्तो बसोबासलाई शहर भन्ने ? हामीकहाँ शहरको मापदण्ड के हो ? हाम्रो शहरको चरित्र र विशेषता के के हुन् ? यी प्रश्नको उत्तर खोज्ने क्रममा थुप्रै वादविवाद हुन सक्लान् तर पनि नेपालमा 'शहरी संस्कृति' गजबले भित्रिइसकेको तथ्यचाहिँ विवादरहित छ ।

देशको केन्द्रीय राजधानी काठमाडौँको त कुरै नगरौँ । पोखरा, विराटनगर, भरतपुर, बुटवल, भैरहवा, नेपालगन्ज, धनगढी, महेन्द्रनगर आदि स्थानका बाक्लो मानव बस्तीले शहरको दर्जा पाइसकेका छन् । यसबाहेक हामीकहाँ नगरोन्मुख बस्ती वा अर्धशहरी क्षेत्रको सूची लामै हुन सक्छ । अर्कोतिर गाउँको जीवनशैली बदलिँदो छ । गाउँमा उपलब्ध बिजुली, यातायात, सञ्चार आदिको सुविधा आदिलाई दृष्टिगत गर्दा गाउँले जीवनमा पनि शहरी जीवनशैलीको विशेषता बाक्लिँदै गएको छ ।

ग्रामीण जनसङ्ख्या घट्दो र शहरी जनसङ्ख्या बढ्दो क्रममा छ । २०७८ सालमा सम्पन्न राष्ट्रिय जनगणनाको नतिजालाई आधार मान्ने हो भने ६६ प्रतिशत मानिस शहरमा बस्छन् । शहरमा बसेपछि यसको आफ्नै किसिमको जीवन–भोगाइ छ । शहरवासीको जीवन–भोगाइ धेरथोर 'शहरी लोकसाहित्य' मा प्रतिविम्बित छ । हाम्रो सन्दर्भमा 'शहरी लोकसाहित्य' का अनेकन् आयाम छन् ।

नेपालको 'शहरी लोकसाहित्य' मा भूराजनीतिक अवस्था पनि प्रतिविम्बित भएको देखिन्छ । २०७२ सालमा भारतले नाकाबन्दी गर्दा हाम्रो भूराजनीतिक अवस्थालाई घुमाउरो किसिमले दर्शाउने रमाइला उखान–टुक्का सोसल मिडियामा भेटिएका थिए । जस्तै : "नाकाबन्दीको चोट नेतालाई के थाहा ।", "काम कुरो एकातिर सिलिन्डर बोकी लाइनतिर ।", "नहुनु ग्यासभन्दा मक्किएको दाउरा जाती ।", "ट्याङ्करभरि तेल आयो, हर्ष न विस्मात् ।" आदि ।

यसका अतिरिक्त शहरी जीवनको वास्तविकतालाई झल्काउने परिमार्जित शैलीका व्यङ्ग्यात्मक उखान–टुक्का यदाकदा सुनिन्छन् । केही दृष्टान्तः "खडेरीले मकै सुके, मनिप्लान्टलाई पानी ।", "जोगीको घरमा हिप्पी पाहुना ।", "बाख्रा बेची अडियो, भैँसी बेची भिडियो ।", "बाहुनको टुप्पी, एन्टिना न एरियल ।", "अनिकालमा लाइफ जोगाउनु, आन्दोलनमा बाइक जोगाउनु ।", "आमा पनि ब्युटी छोरी पनि ब्युटी, बाउले गर्नुपर्ने चुलोको ड्युटी ।", "प्रेमिकाले छोडेको कहिले कहिले, लभलेटर लेख्छन् अहिले ।" आदि ।

लोकगीतमा पनि शहरिया जीवनशैली राम्रैसँग झल्किन थालेको छ । अहिले शहरका स्टुडियोमा स्वराङ्कित तथा उत्पादित लोकगीतमा पनि शहरी जीवनशैली झल्कने भाव र झङ्कार यथेष्ट भेटिन्छन् । यी गीतमा इन्टरनेट, टेक्स मेसेज, एसएमएस, चाउमिन, क्याम्पस, कलेज जस्ता शहरी जीवन प्रतिविम्बित हुने अभिव्यक्ति देखिन्छ । अब वनपात र गाउँबस्तीमा मात्र गुञ्जने रैथाने शैलीको लोकगीत पाउन अति कठिन छ ।

'शहरी लोकसाहित्य' को सैद्धान्तिक आधारलाई मनन गर्ने हो भने डिजिटल मिडियामा आएका अन्तरवस्तु (content) लाई पनि यसको खजाना मान्न सकिन्छ । अहिले टिकटक, फेसबुक (रिल्स) जस्ता सोसल मिडियाका अन्तरवस्तुमा समाजको वास्तविकता बोल्ने थुप्रै प्रसङ्ग भेटिन्छन् । ती खजानामा लेनदेनसम्बन्धी व्यवहार, वैदेशिक रोजगारी, पीरमर्का, हाँसोठट्टा, राजनीतिक टिप्पणी, दाम्पत्य जीवनको गाह्रोसाह्रो, नरनारीबीच विद्यमान जटिल सम्बन्ध, यौनसम्बन्धी अश्लील अभिव्यक्ति, गालीगलौज आदि भेटिन्छन् । यस्ता खजानालाई 'शहरी लोकसाहित्य' को श्रेणीमा राख्न सकिन्छ । यद्यपि यी खजाना स्तरीयता र शिष्टताका कसीमा न्यून कोटीका देखिन्छन् ।

यसबाहेक सडकमा माग्न बसेका भिखारीले गर्ने कलात्मक याचना, सडक व्यापारी तथा शिलाजित व्यापारीले आकर्षक नारा दिएर ग्राहक लोभ्याउने अभिव्यक्ति, सडकमा गीत गाएर सहयोगको याचना गर्नेका साङ्गीतिक अभिव्यक्ति, सडक कविता, सडक प्रहसन, सवारीसाधनमा अङ्कित कवितात्मक अभिव्यक्ति, भित्तेलेखन, महोत्सवमा हुने कलाकर्मीको 'पर्फमेन्स' आदिलाई पनि 'शहरी लोकसाहित्य' को दृष्टान्त मान्न सकिने सैद्धान्तिक आधार छ ।

लोकसाहित्यका अध्येता रेजिना बेन्डिक्सले अर्बन स्पेसेज एन्ड फोक एक्प्रेसन्स (सन् २०२०) शीर्षक शोधपत्रमा उल्लेख गरे अनुसार भित्ते लेखनदेखि भिडभाडयुक्त बजारसम्मका शहरी दृश्य शहरी लोकअभिव्यक्तिका भण्डार र मञ्च हुन् । रेजिना बेन्डिक्सको कथन हाम्रो सन्दर्भमा पनि पुरापुर लागू हुने देखिन्छ ।

निष्कर्ष

नेपालमा 'शहरी लोकसाहित्य' आफ्नै गतिमा विकास भइरहेको छ । जो 'शहरी लोकसाहित्य' भनेर नचिनिएरै आफ्नो पथमा निरन्तर अघि बढिरहेको छ । हामीकहाँ 'शहरी लोकसाहित्य' ठम्याउने आँखाको कमी छ । अतः 'शहरी लोकसाहित्य' लाई सही किसिमले ठम्याउन यसका विविध आयाममा गहन अध्ययन हुन आवश्यक छ । ■

वित्तीय साक्षरता : अहिलेको आवश्यकता

■ डा. भागवत आचार्य

वित्तीय कारोबारसम्बन्धी आधारभूत ज्ञानलाई वित्तीय साक्षरता भनेर बुझ्नुपर्दछ। वित्तीय साक्षरतालाई वित्तीय चेतना, वित्तीय शिक्षा, वित्तीय जागरण, वित्तीय सचेतना जस्ता शब्दावलीले पनि पुकारिन्छ।

सामान्य अर्थमा पैसाको कारोबार नै वित्तीय कारोबार हो भने पैसाको काम गर्ने अन्य साधनको कारोबार पनि यस अन्तर्गत नै पर्दछन्। वित्तीय कारोबारसम्बन्धी ज्ञानले हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने वित्तीय साधन र तिनको प्रयोगसम्बन्धी ज्ञानको क्षितिज फराकिलो पार्दछ। हामी हाम्रो दैनिक जीवनमा आवश्यकता अनुसार पैसा लेनदेख गरिरहेका हुन्छौँ। समय अनुसार वित्तीय कारोबारका माध्यम नयाँ प्रादुर्भाव र परिवर्तन भइरहेका हुन्छन्। सूचना प्रविधि क्षेत्रमा आएको तीव्र विकासले यस प्रकारका साधन र सोको प्रयोगको प्रणाली परिवर्तन भइरहेको छ। ती साधनको प्रयोग गरेमा जीवन सजिलो र गुणस्तर बनाउन मद्दत पुग्दछ।

अहिले अधिकांश वित्तीय कारोबार बैङ्कमार्फत हुन थालेको छ, यसैले वित्तीय साक्षरता भन्नाले बैङ्किङ ज्ञान भनेर पनि बुझिन्छ। कानुनबमोजिम स्थापित तथा नियामक संस्थाद्वारा नियमन र सुपरिवेक्षण हुने भएकाले बैङ्कमा खाता खोल्नु, बचत गर्नु, कर्जा लिएर उद्यम गर्नु, एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पैसा पठाउनु आदि कार्य बैङ्कमार्फत गरेमा सुरक्षित हुन्छ।

बैङ्कद्वारा प्रदत्त सेवा र साधनको सुरक्षित उपयोगसम्बन्धी ज्ञान, सूचना प्रविधिको विकाससँगै विकास हुँदै गएका डिजिटल वित्तीय कारोबारसम्बन्धी ज्ञानका साथै यदाकदा वित्तीय ठगीबाट सुरक्षित रहँदै सोको उपयोग गर्ने ज्ञान पनि वित्तीय साक्षरताकै क्षेत्र अन्तर्गत पर्दछ। डिजिटल वित्तीय कारोबारले मान्छेको जीवनलाई अत्यन्त सुविधाजनक बनाएको भए पनि यसमा रहेको जोखिमबारे बेलैमा सजग हुनुपर्दछ।

न्यून वित्तीय पहुँच तथा बेरोजगारी व्याप्त भएको नेपाल जस्तो विकासोन्मुख मुलुकका लागि वित्तीय चेतनाको अभिवृद्धि झन् महत्त्वपूर्ण छ। यस चेतनाले वित्तीय बजार र वित्तीय उपकरणमा आएका जटिलता र जोखिम न्यूनीकरण गर्न मद्दत गर्दछ। बैङ्किङ ज्ञानले उद्यममार्फत आयआर्जनका लागि पुँजी जुटाइदिने हुँदा स्वरोजगार बन्न सहयोग पुऱ्याउँछ। आजका युवा भविष्यको नेपालका निर्माता भएको हुँदा वित्तीय साक्षरताले बैङ्किङ अभ्यास, बचतको माध्यमबाट पुँजी निर्माण, स्वउद्यम सिर्जना, खर्चमा मितव्ययी, चरित्रमा नैतिकवान्, सामर्थ्यवान् बन्न प्रेरित गर्ने र भावी दिनमा उनीहरू स्वयम्का साथै मुलुकको समावेशी आर्थिक समृद्धिमा टेवा पुग्न सक्दछ।

वित्तीय चेतनाको माध्यमबाट औपचारिक वित्तीय संस्थामा कारोबार गरी सस्तो ब्याजदरमा कर्जा उपयोगमार्फत मुलुकको उत्पादन, उपभोग, लगानी एवं रोजगारीको अवस्थामा सकारात्मक प्रभाव पर्दछ। वित्तीय साक्षरता मूलतः वित्तीय पहुँचको अवसरबाट वञ्चित सर्वसाधारणका लागि आवश्यक भए पनि शिक्षित, उच्च वर्ग र क्षेत्रका व्यक्तिका लागि समेत आवश्यक छ।

बैङ्किङ कारोबार गर्नुअघि सोका बारेमा जानकारी नलिँदा आफू ठगिएको, बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाहरूले अन्योलमा राखेको भन्ने जस्ता गुनासा सुनिने गरेका छन्। वित्तीय चेतना अभिवृद्धिद्वारा यस्ता समस्या समाधान गर्न सकिन्छ। बैङ्किङ सेवा उपयोग गरी आफ्नो धनको सुरक्षा गर्नुका साथै आर्थिक उन्नतिको चेतना वित्तीय साक्षरताले दिने गर्दछ।

यसरी मुलुकको सर्वतोमुखी आर्थिक समृद्धिका लागि वित्तीय साक्षरता पहिलो आवश्यकता हो। यसर्थ यसको अभिवृद्धिका लागि समाज तथा राष्ट्रका सचेत वर्ग, बैङ्किङ क्षेत्र, सञ्चार क्षेत्र, सरकारी तथा गैरसरकारी क्षेत्र सबै पक्षले यथोचित पहल गर्नुपर्ने देखिन्छ।



पैसा कमाउन भन्दा सोको सदुपयोग गर्नु र जीवनस्तर माथि उठाउनु अझ महत्त्वपूर्ण विषय हुन्छ। सजग वित्तीय कारोबार, पैसाको सदुपयोगिता र जीवनस्तर अभिवृद्धि वित्तीय साक्षरताको मुख्य विषय क्षेत्र हो। यसका साथै विदेशी विनिमय, गैरकानुनी क्रिप्टोकरेन्सी कारोबार, अनलाइन ठगी, विप्रेषण पठाउन कानुनी माध्यमको प्रयोगसम्बन्धी ज्ञान पनि वित्तीय साक्षरताले दिने गर्दछ। विगत केही वर्षदेखि नेपालीको मौद्रिक आय बढेको छ। खासगरी विप्रेषण आयका कारण नेपालमा गरिबी घटेको पनि देखिएको छ। सो गरिबी न्यूनीकरणलाई स्थायी बनाउन आयआर्जनलाई दिगो आम्दानीमा परिणत गर्ने तथा सो आयलाई विवेकशील किसिमले खर्च गर्ने ज्ञान अभिवृद्धि गरेमा नेपालको विकासका लागि आधार बन्न सक्छ। मुलुकले परिलक्षित गरेको समावेशी आर्थिक विकास एवं डिजिटल नेपालको अवधारणालाई साकार पार्न विशेष गरी किशोर, विद्यार्थी, युवा, वैदेशिक रोजगारीमा गएका व्यक्ति तथा स्वरोजगार बन्न चाहनेहरूमा वित्तीय जागरण अति आवश्यक रहेको कुरामा दुई मत हुन सक्तैन। ■

मनोशक्तिका योग



■ उद्धवप्रसाद भट्टराई



योग अनेक प्रकारको भए पनि मुख्यतया यसका आठ शाखा छन्। जसमा कर्मयोग, हठयोग, भक्ति या लययोग, ज्ञानयोग, राजयोग, तन्त्रयोग, ध्यानयोग र मन्त्रयोग पर्छन्। यसलाई आठ हात, अष्ठावतार, अष्टमातृका तथा अष्टाङ्गयोग पनि भन्न सक्छौं।

योगका यी आठ शाखालाई जप मालाका रूपमा लिने हो भने साक्षीत्वका रूपमा धागोलाई लिन सकिन्छ। मालाका दाना अनेक हुन सक्छन् तर धागो एकै छ। दाना संसार हो भने धागो ईश्वर हो। यसैले साक्षीत्वको धागोसँगै जब मन निष्कामपूर्वक कार्य गर्छ तब कर्मयोग हुन जान्छ। साक्षीत्व भावमा रहेर जब मन शरीरको साथमा श्वाससँगै एकत्वयोग हुन जान्छ तब हठयोग हुन्छ।

गुरु, भगवान् वा इष्टदेवप्रति अत्यन्तै श्रद्धाको भाव जब मनमा पैदा भई समर्पण सुरु हुन्छ तब भक्तियोग बन्दछ। मन जब बुद्धिका साथ एक भई कार्य गर्छ तब ज्ञानयोगको आविर्भाव हुन्छ। यही अवस्थामा सत्यज्ञान प्रकट हुन्छ। मन सत्ज्ञानको धारण गर्नाले ध्यानयोग हुन्छ। अर्थात् मनको निरन्तर धारण गर्नाले ध्यानयोग बन्दछ। साक्षीभावमा रही मनदेखि पार हुनु नै साङ्ख्य योगमा पुग्नु हो। जसलाई सन्न्यास जीवन भनिन्छ। यस अवस्थामा मन सम्पूर्ण रूपमा परमात्मामा आश्रित हुन्छ।

जब शरीर र मन स्वस्थ, सबल तथा दिव्य भई स्थिर र अनुशासित ढङ्गले चल्छ तब तन्त्रयोग हुन्छ। तन्त्रको अर्थ तह लगाइएको शरीर भन्ने बुझिन्छ। यो जीवनरूपी




शरीर भोग, तृष्णा, अल्छ्याइँ र सुखको लालसाले अव्यवस्थित भएको हुन्छ। तन्त्रको प्रयोगबाट शरीर र मनलाई तह लगाउनु नै तन्त्र साधना हो। जसले मन तह लगाउँछ त्यो मन्त्र हो।

अब कुरा के छ भने वर्तमान अवस्थामा मानिसले कुन साधना वा योगलाई अपनाउने हो त्यो महत्त्वपूर्ण छ। कुन त्यस्तो योग छ जुन साधकका लागि सर्वाधिक उपयोगी छ। चिकित्सकको भनाइमा रोगको द्वारबाट नै आरोग्यता आउँछ भन्ने छ। जुन रोग लागेको छ त्यही अनरूप औषधी दिनुपर्छ। त्यसै अनरूप मानिसलाई स्वस्थ बनाउनु छ भने उसको मुख्य रोग के हो ? त्यसको पहिचान सर्वप्रथम हुन जरुरी हुन्छ।

मनले स्थिरता खोजेको हुन्छ, शान्ति र आनन्द खोजेको हुन्छ तर मनुष्य मन अनावश्यक असत्य कुराको भट्काउमा परेर दुःख, चिन्ता र पीडामा फस्न पुग्छ।

शरीरमा रोग लागेको छ भने औषधी दिने हो तर मनमा रोग लागेको छ भने त्यसको निदान कसरी होला भन्ने चिन्तन नै साधना हो। साधनाबाट जुन फल मिल्छ त्यो अध्यात्म हो। यहाँ समस्या कहाँनिर छ भने मन सदा संसारतिर भाग्छ। यही नै जीवनको प्रमुख समस्या हो। संसार मनोरोगले ग्रस्त छ। संसारमा मनोरोग कम हुँदै गयो भने शान्ति बढ्छ। मनोरोग बढ्दै गयो भने अशान्ति र युद्ध पनि बढ्छ।

हुन त यो मनोरोग अनादिदेखि चल्दै आएको छ। भोलि पनि हुन्छ। समस्या कहाँ छ भने जो मनोरोगबाट पार पाउन चाहन्छ त्यसका लागि के गर्ने भन्ने नै मुख्य विषय हो। रोगले महामारीको रूप नलिँदै उपचारमा जान सके अति राम्रो हुन्छ। मनोरोगले ग्रसित भएपछि मानिस अवसादमा फस्छ। मनोरोगले ग्रसित मानिसका लागि कवीरदास यसो भन्छन् :

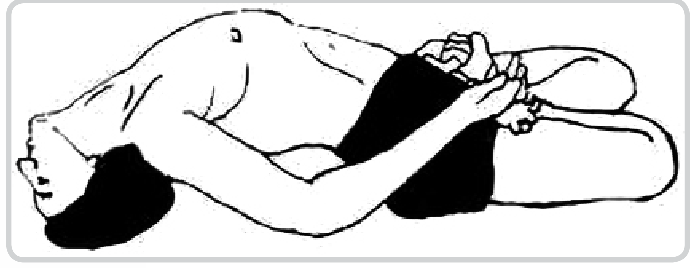
“माला फेरत जुग गया, मिटा न मनका फेर।

मन मनका फेरले, काहेकि देर ॥”

कवीरदासको यो वाणी अत्यन्तै मननीय छ। यो वाणीमा ज्ञानयोगको सुगन्ध छाएको छ। ज्ञानमा जाने सूत्र उनले दिएका छन्। अनेक किसिमका माला जपे पनि मन्त्र मनमनै जपे पनि यदि जीवन बेहोसीमा नै चल्दै रहन्छ भने कुनै काम छैन। माला जप्दाजप्दै जुग बित्ला तर मन वशमा आएन भने कुनै अर्थ हुन्न। मनले मनको कुरा बुझ्न होस हुनुपर्छ, ध्यानमा मग्न हुनुपर्छ, बोध हुनुपर्छ, द्रष्टाभाव र साक्षीत्वमा रहनुपर्छ तब माला फेरेको महत्त्व दर्शिन्छ भन्ने नै कवीरको भनाइ हो।

मन कि त अतिवादमा जान्छ कि त मिथ्यावादमा रहन्छ र कि त हिनतामा भट्किन्छ। मन सदा घडीको पेन्डुलम जस्तै वारपार भइरहन्छ। मन कुनै एक स्थानमा रहन्न। पेन्डुलम मन सदा अस्थिर रहन्छ। कहिले भूतकालको शोकमा अल्झिन्छ त कहिले भविष्यको चिन्तामा डुब्छ। वर्तमानमा मन टिक्नै सक्दैन। मन कस्तो छ भने कसले गाली दिन्छ, कसले प्रशंसा गर्छ, कसले





माया वा स्नेह गर्छ, कसले रिसराग गर्छ आदि अनावश्यक कुराको सोचाइमा नै भट्किँदै रहन्छ ।

वास्तवमा मनले स्थिरता खोजेको हुन्छ, शान्ति र आनन्द खोजेको हुन्छ तर मनुष्य मन अनावश्यक असत्य कुराको भट्काउमा परेर दुःख, चिन्ता र पीडामा फस्न पुग्छ । अनि त्यस सङ्कटबाट मुक्त हुन कहिले रक्सी वा नसाको सहारा लिन्छ त कहिले अनावश्यक मनोरञ्जनमा समय बिताउँछ त कहिले गफसपमा भुलेर वा घुमफिर गरेर समय बिताउँछ । कोही भविष्यको आशामा जिउँछन् । कोही भूतकालको चिन्तामा फस्छन् ।

भविष्यको सपनामा जिउने मनुष्य तनावमा फस्छ तथा उच्च रक्तचाप, मानसिक रोग र हृदय रोगको सिकार बन्न पुग्छ । त्यसैले रोगबाट बच्न वर्तमानमा जिउने प्रयास गर्नुपर्छ । वर्तमानमा जिउनु नै साक्षीभावमा रहनु हो । के भूत र भविष्यको निद्राबाट ब्युँझने कुनै उपाय छ त ? अवश्य पनि छ । बुद्धले त्यो निद्राबाट ब्युँझने कुरा बताएका छन् । वशिष्ठ, बुद्ध, महावीर, व्यास, कपिलमुनि, कवीरदास, शङ्कराचार्य जस्ता जति पनि सन्त या ऋषिहरू भए तिनले मन वशमा राख्ने साधनाका उपाय बताएर गएका छन् । त्यसलाई हामीले जीवनमा उतार्ने नै हो । त्यो उपाय योगको अभ्यासले मनद्वारा आफ्नै मन जित्नु अथवा मनबाट पार पाउनु हो ।

मनबाट कसरी पार पाउने त भन्ने कुरामा धेरै गुरुले धेरै किसिमका उपाय बताएका छन् । उपायहरूमा अल्मलिनु हुँदैन । एउटा आफूलाई सुलभ हुने अर्थात् आफूलाई श्रद्धा लाग्ने उपायलाई अपनाउनु पर्छ । तब जीवनमा सफलता प्राप्त हुन्छ ।

ती उपायमा कवीरले मौनध्यान अर्थात् साक्षीत्वमा रहने अभ्यास गर्न भनेका छन् । यसमा सुरुमा एउटा विधि वा प्रक्रियाबाट जान सकिन्छ । विस्तारै साधना अघि बढ्दै जाँदा सहज साधना फलीभूत हुँदै जान्छ । एकान्त स्थानमा सुखपूर्वक एउटा आसनमा बसेर आँखा बन्द गरी साक्षीत्वको अभ्यास गर्न उनले भनेका छन् । शरीर र मनको हलचललाई केवल साक्षीभावमा हेर्ने, देख्ने र निरीक्षण गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । निरन्तरको अभ्यासले मन इन्द्रियतर्फ नगई परमात्मातिर लाग्न थाल्छ । तब मनको वशबाट पार पाउन थालिन्छ । साक्षी आत्मा भयो तथा शरीर र मन संसार भएकाले यी दुवैलाई छुट्याएर हेर्न सके तत्त्व ज्ञान मिल्छ । वास्तवमा यो कुरा भनेर नभई अभ्यासबाट मिल्ने हो ।

यही ध्यानको कुरालाई भगवान् श्रीकृष्णले मनलाई ममा अर्पण गर अर्थात् अव्यक्त परमात्मामा निष्कामभावले समर्पण गर्न भनेका छन् । त्यस्तै कृष्णले मनलाई वश गर्ने अनेक ज्ञान, ध्यान र निष्काम कर्मयोगको साधना रहस्य बताएका छन् । कपिलमुनि, बुद्ध, महावीर, शङ्कराचार्य, ओशो, स्वामी विशुद्धदेवले मनलाई वशमा राख्न ध्यानयोग, साख्ययोग, चरित्र योग र ज्ञानयोगको कुरा बताएको शास्त्रमा उल्लेख छ । त्यस्तै ऋषि पतञ्जलीले अष्टाङ्गयोगको क्रम साधना बताए भने भारद्वाज, गौतम, जैमिनी, व्यासले ज्ञान, भक्ति, यज्ञ र कर्मको कुरा बताए ।

मानिसको मनमा नै कामना छ, क्रोध छ, लोभ छ, माया र मोह छ । यही मनमा नै राग, द्वेष, मत्सर, मद, मोहरूपी काँडेदार बिरुवा उम्रन्छन् । हामीलाई स्त्री, पुरुष, सृष्टि, संसार, प्राणीमै माया छ । यसैले हामी दुःखी भएका छौं तर वास्तवमा सूक्ष्म अध्ययन गर्ने हो भने ती सबै माया मोहरूपी हाम्रै मनबाट आएका हुन् । मन नै सबै समस्याको जड हो । मनबाट पार पाउनु नै एक मात्र शान्ति प्राप्तिको उच्चतम उपाय हुन्छ । मायाबाट मुक्त हुनु छ भने मनको बन्धनबाट मुक्त हुनुपर्छ । यसैलाई मुक्ति भनिन्छ ।

मनबाट नै मनको क्लेस नाश गर्न सके साधना बन्छ । नत्र यो मनकै कारण मानिस संसारमा भट्किरहन्छ । मनको बेहोसीलाई मेटाएर जीवनतिरको यात्रा नै मनको साधना हो । जसलाई योग भनिन्छ । जति हामी होसमा रहन्छौँ त्यत्ति नै जागरुक र चैतन्य जीवन बन्दै जान्छ । ■



चियाको इतिहास



■ रतन भण्डारी

वर्तमान विश्वमा चिया पानीपछिको सर्वाधिक पिइने पेय पदार्थमा पर्दछ। विश्वका हरेक मानिसको घरमा प्रायः चिया बनाइएकै हुन्छ। हामीकहाँ पनि अधिकांश मानिसको दिनको सुरुवात चियाको चुस्कीबाटै सुरु हुने गर्छ।

नेपाललगायत दक्षिण एसियाका साथै युरोप र अमेरिकामा चियाको प्रचलन धेरै पुरानो नभए पनि चीन, जापान र कोरियामा चियाको हजारौँ वर्ष पुरानो इतिहास छ। चीन र जापानमा त चिया संस्कृतिको हिस्सा नै भएको छ।

चीनबाट फैलिएर जापान, भियतनाम, इन्डोनेसिया, भारत, नेपाल, श्रीलङ्का, टर्की, इरान, केन्यालगायतका देशको बगानमा पुगेको चिया प्रशोधन र बजारीकरणपछि विश्वका सबै मुलुकको घरभान्सामा पुगेको छ। गाउँबस्तीका सामान्य पसलदेखि ठूला शहरका रेस्टुरेन्ट र स्टार होटेलको वेभरेज सूचीमा चिया समावेश छ। नेपाली समाजमा समेत चिया सामाजिक जीवनको अङ्ग बन्न पुगेको छ। विश्वका हरेक घर, रेस्टुरेन्ट र होटेलमा पुगेको चिया पिउने संस्कृतिको विकास कहाँ, कहिले र कसरी भयो भन्ने कुरा चाहिँ धेरैलाई थाहा नहुन सक्छ।

चिया

चियाको बोटको वैज्ञानिक नाम क्यामेलिया साइनेन्सिस हो। यो सदाबहार झाडी प्रजातिमा पर्दछ। यसको पातबाट हरियो, कालो सेतो प्रकारको चिया बन्छ। कालो र हरियो चिया दुवै क्यामेलिया साइनेन्सिसबाट बनेको हुन्छ। हरियो चिया कलिला मुना र टुसाबाट बनाइन्छ।

चियाका पात सुकाएर अक्सिडेसन प्रक्रियाबाट कालो चिया बनाइन्छ। चियाको प्रशोधन प्रक्रियामा यसको प्रकार निर्धारण हुन्छ। पातमा पाइने क्याफिनका कारण चिया सुगन्धित हुन्छ। चिया पिउँदा त्यसमा पाइने क्याफिनले शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ।

उत्पत्ति

चीनमा चिया पिउने गरिएको हजारौँ वर्ष पुरानो इतिहास छ। त्यहाँ चियाबारे विभिन्न भनाइ र किंवदन्ती प्रचलित छन्। सन् २०१६ मा हान सम्राट जिङको समाधिमा प्राप्त प्रमाण अनुसार चीनमा हान वंशका राजाले इसाको दुई शताब्दीअघि नै चिया पिउने गर्थे। उनीहरूले चियालाई औषधिका रूपमा प्रयोग गर्ने थाहा भएको छ। चियाबारे प्रचलित किंवदन्तीमा चियासँग चिनियाँ सम्राट सेनङको नाम जोडिएर आउँछ। २७३७ इसापूर्व चिनियाँ सम्राट थिए सेनङ। सम्राट सेनङ उमालेको पानी मात्रै पिउँथे। एक दिन उनी बगैँचामा रुखमुनि उमालेको पानी पिइरहेका बेला रुखको पात खसेर उनका लागि उमालेको तातोपानी भएको भाँडामा परेछ। तातोपानीमा पात खस्दा त्यसको रङ र स्वाद फेरिएछ।

सम्राटले त्यही पानी पिएछन्। त्यो पानी पिउँदा सम्राटले फरक स्वाद महसुस गरे। पानी पनि सुगन्धित बनेछ। त्यसपछि उनी उमालेको पानी पिउँदा त्यही बिरुवाको पात राखेर पिउन थालेछन्। उनले त्यस पातको औषधीय गुणसमेत परीक्षण गर्न लगाएछन्। आफैँले पनि परीक्षण गरेछन्। परीक्षणबाट त्यो पात विष प्रतिरोधात्मक रहेको थाहा भएछ।

त्यसपछि उनी त्यो पात उमालेर नियमित सेवन गर्न थालेछन्। पछि त्यो पात अरूले पनि उमालेको पानीमा हालेर पिउन थाले। चीनमा सम्राट सेनङले उमालेर पिउन थालेको बिरुवाको पात नै पछि चियाका नामले लोकप्रिय बन्न पुग्यो।





चियाबारे लिखित अर्को चिनियाँ इतिहासमा हान वंशकालमा युवाले गर्नुपर्ने कामको सूचीमा 'चिया उमालेर भाँडाहरू भर्नुपर्ने' र 'वुयाङबाट चिया किन्ने' भन्ने भेटिएको छ। त्यसैगरी चीनमा हान सम्राट जुआन मङ पहाड (छेन्दुनजिक) मा चिया खेती गर्न लगाएका थिए। चीनमा ताङदेखि छिङ वंशका राजालाई हरेक वसन्त ऋतुमा मङ पहाडमा उत्पादित चियाको पहिलो ३६० पात उपहार दिनु पर्थ्यो।

नामकरण

संसारमा सर्वप्रथम चिया पिउने संस्कृतिको विकास चीनबाट सुरु भएको मानिन्छ। चियाको उद्गमस्थल दक्षिण–पश्चिमी चीन तथा उत्तरी बर्माको सीमाक्षेत्रलाई मानिएको छ। चिया संस्कृति पछि चीनबाटै विश्वका अरू मुलुकमा सऱ्यो। चियासम्बन्धी चिनियाँ ताङ वंशमा लिखित सामग्री अनुसार 'तु' वर्णलाई 'चिया' भन्ने अर्थ लगाइएको छ। जसको अर्थ 'तीतो' भन्ने हुन्छ। चीनमा हान राजवंशसम्म आइपुग्दा यो शब्द 'चा' बन्न पुग्यो।

चीनबाट चिया विश्वभर फैलिँदा स्थलमार्ग (रेशममार्ग) पुगेका ठाउँमा 'चा' तथा समुद्रीमार्गबाट पुगेको ठाउँमा 'टी' भन्न थालिएको बताइन्छ। आज पनि मध्यपूर्व, मध्यएसिया, दक्षिण तथा दक्षिण पूर्वी एसिया, पूर्वी युरोप, युरोपको पोर्चुगल, उत्तर अफ्रिका र दक्षिण अमेरिकी मुलुक ब्राजिलमा समेत चियाको उच्चारण 'चा' बाट सुरु हुन्छ। बाँकी युरोप, उत्तर अमेरिका, अस्ट्रेलिया, मध्य तथा दक्षिण अफ्रिकी मुलुकमा 'टी' भनिन्छ। अङ्ग्रेजी भाषामा 'टी' भन्दाअघि 'चा' नै भनिन्थ्यो। जुन शब्द सन् १५९० तिर मकाउमा व्यापार गर्ने पोर्चुगेलीले युरोप पुऱ्याएका थिए।

डचहरूभन्दाअघि पोर्चुगेली एसियामा आउँदा उनीहरूले मकाउलाई व्यापार केन्द्र बनाएका थिए। ताइवानलाई फार्मोसा (सुन्दर द्वीप) नाम दिने पोर्चुगेली नै थिए तर पछि युरोपमा डचहरूले 'टी' शब्द भित्र्याए। त्यसपछि युरोप र अमेरिकामा 'टी' शब्द प्रचलित बन्यो। एसियाका इन्डोनेसिया, बर्मा, कम्बोडिया, श्रीलङ्का, भारतको तमिलनाडुमा पनि 'टी' भनिन्छ। बाँकी मुलुकमा चियाको उच्चारण 'चा' बाट हुन्छ। जस्तै जापानमा 'होचा' तथा चीन, कोरिया, थाइल्यान्ड, भियतनामलगायतका देशमा 'चा' भनिन्छ। भारतमा 'चाय', नेपालमा चिया।

चिया चीनबाट रेशममार्ग हुँदै मध्यपूर्वका खाडी मुलुकमा पुगेपछि फारसीमा 'चाय' नामले परिचित भयो। त्यसपछि चियालाई हिन्दी र उर्दुमा 'चाय', अरबीमा 'शाय' भनियो। रुसीहरूले पनि चियालाई 'चाय' नै भन्छन्। अफ्रिकाको सबैभन्दा बढी चिया उत्पादक देश केन्याको स्वाहिली भाषामा पनि चियालाई 'चाय' भनिन्छ। यद्यपि चीन जस्तै चियाको प्राचीन खेती गर्ने बर्मामा भने चियालाई 'लफने' भनिन्छ।

विश्वव्यापीकरण

इस्वी संवत्को आठौँ शताब्दीमध्यसम्म चिया संस्कृति दक्षिणी चीनमा सीमित थियो। चीनमा ताङ राजवंशको शासनकालमा चिया चीनबाहिर कोरिया, जापान र भियतनाम पुग्यो। छैटौँ शताब्दीको उत्तरार्द्धतिर बौद्ध धर्मसँगै चिया चीनबाट कोरिया पुगेको थियो।

त्यसैगरी सन् ८०५ मा चीनको कला-संस्कृति अध्ययनका लागि आएका जापानी पुजारी र दूतहरूले चीनबाट चिया जापान पुऱ्याएका थिए। त्यसपछि जापानमा चिया धार्मिक वर्ग र राजपरिवारका सदस्यका लागि विशेष पेय पदार्थ बन्न पुग्यो। पश्चिमी अभिलेखमा चियाबारे सबैभन्दा पुरानो लिखत अरबी यात्रीको वर्णनमा उल्लेख छ। जसले सन् ८७९ पछि क्यान्टोनमा मुख्य आम्दानीको स्रोत नुन र चियाबाट आउने महसुल भनेर उल्लेख गरेका छन्। त्यसैगरी सन् १२८५ मा चियामा मनमानी कर वृद्धि गरेका कारण चिनियाँ अर्थमन्त्री बर्खास्त भएको कुरा मार्को पोलोले बताएका छन्।



त्यसैगरी इटालियन यात्री जोआन रामुसियोले सन् १५५५ मा भोयज एन्ड ट्राभल्समा चियालाई चाइ (चाटाइ) भनेर उल्लेख गरेको देखिन्छ। १५ औँ शताब्दीमै पोर्चुगेली व्यापारी चीनमा आए। पोर्चुगेलीहरू सन् १५१६ मा चीन पुग्दा उनीहरू पहिलो पटक चियासँग परिचित भए। उपनिवेशकालको सुरुवातसँगै पोर्चुगेलीले युरोपलाई चियाबाट परिचित गराएका थिए।

बेलायतीले चिया उत्पादनका लागि उपयुक्त हावापानी रहेका भारत, श्रीलङ्का, बर्मा, केन्यालगायतका मुलुकमा चीनबाट चियाका बोट आयात गरी व्यावसायिक खेती सुरु गरे ।



सन् १५५७ मा पोर्चुगलले चीनको मकाउमा व्यापारिक बन्दरगाह निर्माण गरेपछि चियाबारे पश्चिमा (युरोपेली) जानकार बने तर पोर्चुगेलीले चिया युरोपमा धेरै प्रसारमा नल्याएको बताइन्छ। चिया सन् १६३६ मा फ्रान्समा प्रचलनमा आयो। युरोपमा चिया संस्कृति विस्तारको श्रेयचाहिँ डचहरूलाई जान्छ। १७ औँ शताब्दीको सुरुमा डच इस्ट इन्डिया कम्पनीले एक जहाजमा हरियो चिया पहिलो पटक चीनबाट नेदरल्यान्डस्को राजधानी एम्स्टर्डम पुऱ्याएको थियो।

सन् १६१८ मा चीनले उपहारमा रुसी जार माइकल प्रथमलाई चिया दिन प्रस्ताव पठाएको थियो तर रुसी दूतले चियाको स्वाद तीतो महसुस गरेपछि रुसले चिनियाँ प्रस्ताव अस्वीकार गऱ्यो। सोही कारण रुसमा चियाको आगमन ५० वर्ष ढिलो हुन गयो।

युरोपमा डच र जर्मनहरूले चिया संस्कृतिलाई चाँडै आत्मसात् गरे। त्यसपछि मात्रै बेलायती चियाप्रति आकर्षित भएका थिए। त्यसको लगत्तै रुसमा पनि चिया संस्कृति विकास भयो।

चिया १७ औँ शताब्दीको मध्यतिर युरोपका जर्मनीलगायतका मुलुकमा लोकप्रिय बन्न पुग्यो। जर्मनीमा चियालाई औषधिका रूपमा प्रयोग गर्न थालियो। बेलायतमा चियाले कफी हाउसहरूमा प्रवेश पायो। सन् १८३० को दशकमा बेलायता चियाको लोकप्रियता चुलिन पुग्यो। चीनबाट आयातित चिया तुलनात्मक रूपमा महँगो थियो। त्यसैबेला छिङ साम्राज्यले निर्यातमा कडिकडाउ गऱ्यो। त्यसपछि बेलायतले चिनियाँलाई अफिमको लत बसाले। चीनमा अफिम तस्करी बढाउँदै कौडीको भाउमा चाँदी असुलेर चिया आयातमा प्रयोग गरे। सोही कारण चीनले अफिम युद्धसमेत बेहोऱ्यो। जुन युद्धको पछाडिको कारण थियो चिया।

त्यसपछि बेलायत चिया उत्पादनमा चीनको वर्चस्व र एकाधिकार तोड्ने अभियानमा लाग्यो। अनि उनीहरूले सुरु गरे आफ्ना औपनिवेशिक मुलुकमा चियाको व्यावसायिक खेती।

बेलायतीले चिया उत्पादनका लागि उपयुक्त हावापानी रहेका भारत, श्रीलङ्का, बर्मा, केन्यालगायतका मुलुकमा चीनबाट चियाका बोट आयात गरी व्यावसायिक खेती सुरु गरे। पूर्वोत्तर भारतको असम, दार्जिलिङमा ठूलठूला चिया बगान सुरु गरियो। जुन बगान अहिले पनि अस्तित्वमै छन्। ती कतिपय चिया बगानमा कामदार बेलायतीले नेपालबाट समेत ओसारेका थिए।

नेपालमा चिया खेती

बेलायतीले दार्जिलिङमा चिया बगान सुरु गरेपछि नेपालको इलाममा चिया खेती सुरु गरिएको थियो। प्रधानमन्त्री जङ्गबहादुर राणाको पालामा पूर्वी नेपालको गभर्नर-जनरल रहेका उनका छोरी ज्वाइँ कर्णेल गजराजसिंह थापाले दार्जिलिङ भ्रमणका क्रममा चिया पिउँदा त्यसबाट प्रभावित भई इलाममा चिया खेतीको योजना अघि बढाएका थिए।

सो कुरा प्रधानमन्त्री जङ्गबहादुरमा जाहेर गरेपछि उनले इलामको केही भूभागमा चिया खेती सुरु गर्न लगाए। भनिन्छ इलाममा सुरुमा रोपिएका चियाको बिरुवामध्ये केही चीनका सम्राटले प्रधानमन्त्री जङ्गबहादुरलाई उपहार दिएका थिए। बाँकी बिरुवा भने दार्जिलिङबाट आयात गरिएको थियो। ■

टिपन टापन

केही रोचक कुरा

१. सुँगुरले आकाशतर्फ फर्केर हेर्न सक्दैन।

२. विश्वमा सबैभन्दा बढी हुलाक कार्यालय भएको देश भारत हो। जहाँ एक लाखभन्दा बढी हुलाक कार्यालय छन्।



३. विश्वमा खपत हुने खेलौनामध्ये ७० प्रतिशत खेलौना चीनले उत्पादन गर्छ।

४. अमेरिकीहरू एक वर्षमा ३५ हजार टन पास्ता उपभोग गर्छन्।

५. विश्वमा सबैभन्दा बढी कोकाकोला उपभोग गर्ने देश आइसल्यान्ड हो।

६. न्युजिल्यान्डमा भेडाको सङ्ख्या सात करोड छ। जबकि त्यहाँको जनसङ्ख्या करिब ५० लाख मात्रै छ।



७. भिटामिन सी पाइने फलफूलको बोक्रामै बढी भिटामिन रहेको हुन्छ।

८. जापानले सबैभन्दा धेरै भ्यागुताको खुट्टा निर्यात गर्छ।

९. सबैभन्दा बढी क्यालोरी पाइने फल एभोकाडो हो।

१०. अन्डाको जम्मा तौलको १२ प्रतिशत यसको खबटोले ओगट्छ।

११. नीलो ह्वेल छ महिनासम्म केही नखाई बाँच्न सक्छ।

१२. बीस हजार प्रजातिका मौरीमध्ये चार प्रजातिका मौरीले मात्रै मह उत्पादन गर्छन्।

१३. मह खाएको २० मिनेटपछि रगतमा मिसिन्छ।

१४. अन्तरिक्षमा खाइएको पहिलो खाद्यवस्तु 'एपल सस' हो।

१५. अन्तरिक्षमा रोपिएको पहिलो तरकारी आलु हो।

१६. निल आर्मस्ट्रङको कपाल सन् २००४ मा तीन हजार अमेरिकी डलरमा बेचिएको थियो।

१७. नीलो ह्वेलको जिब्रोको तौल एउटा हात्तीको तौल बराबर हुन्छ।

१८. फोक्सो नभएको जीव कमिला हो।

१९. विश्वको सबैभन्दा अग्लो भवन दुबईको बुर्ज खलिफा हो।

२०. संयुक्त राज्य अमेरिकाको ५० वटा राज्यको नाम लेख्दा प्रयोगमा नआउने अङ्ग्रेजी अक्षर त्त हो।

२१. बँदेल यस्तो जनावर हो जसले खानेकुरा पखालेर मात्रै खान्छ।

२२. कहिल्यै नबिग्रिने खानेकुरा मह हो।

२३. तीन वटा मुटु र नीलो रगत हुने जीव अक्टोपस हो।

२४. चिसो पानीभन्दा तातो पानी छिटो बरफमा परिणत हुन्छ।

२५. मानव शरीरको विभिन्न भागमध्ये आफैँ चाट्न नसकिने भाग कुहिनो हो।

साहित्यकारका अनौठा बानी

१. चार्ल्स डिकेन्स हरबखत आफ्ना साथमा नेभिगेसनल कम्पास राखेर उत्तरतर्फ फर्केर सुत्थे। यसले आफ्नो सिर्जनाशक्ति बढाएको विश्वास गर्थे डिकेन्स।



२. नोबेल पुरस्कार विजेता कोलम्बियाली साहित्यकार गाब्रियाल गार्सिया मार्खेज हरेक दिन लेख्नुअघि अखबार पढ्थे। उनलाई जादुई यथार्थवादको प्रवर्तक मानिन्छ।

३. माया एङ्गेलुको होटेलमा बसेर लेख्ने बानी थियो। उनी बिहान ६ बजेदेखि दिउँसो २ बजेसम्म होटेलमा बस्थिन्। उनको साथमा तासको गड्डी, बाइबल र शब्दकोश हुन्थ्यो।



४. जेम्स ज्वाइस घोप्टो परेर लेख्थे। उनी लेख्न बस्दा सेतो कोट लगाउँथे र ठूलो नीलो पेन्सिल प्रयोग गर्थे।

५. अमेरिकी कथाकार एड्गर एलन पो लेख्न बस्दा क्याटरिना नामको बिरालोलाई अभिभावक मानेर साथमा राख्थे।



६. विलियम फक्नर ह्विस्की पिएर लेख्न बस्थे भनिन्छ।

७. अनरे द बाल्जाकलाई कफी पिउँदा लेख्ने ऊर्जा प्राप्त हुन्थ्यो। उनी दिनमा ५० कप कफी पिउँथे।

८. फ्रान्ज काफ्का पूर्ण रूपमा थाकेपछि मात्रै लेखनमा उत्प्रेरित हुन्थे।

९. फ्रेन्च उपन्यासकार भिक्टर ह्युगो लेखी नसकुन्जेल ढोका थुन्थे र नाङ्गै बस्थे।



१०. रोबर्ट फ्रस्ट, सिल्भिया फ्लाथ र पाब्लो नेरुदाको राति लेख्ने बानी थियो।

११. टोनी मोरिसनको सूर्योदय हेरेपछि मात्रै लेख्ने बानी थियो।



१२. मार्क ट्वेन र जर्ज अरवेलले ओछ्यानमा या सोफामा पल्टेर लेख्ने बानी बसालेका थिए।

१३. अगाथा क्रिस्टी बाथरुममा स्याउ चपाउँदै लेख्न रुचाउँथिन्।



१४. अमेरिकी उपन्यासकार जोन स्टेन्बेक पेन्सिलले लेख्थे। उनको डेस्कमा तिखारिएका दर्जनौं पेन्सिल हुन्थ्यो।

१५. अनेर्स्ट हेमिङ्ग्वे उभिएर टाइपराइटरमा दिनमा पाँच सय शब्द मात्रै लेख्थे। त्यो पनि बिहान मात्रै।

१६. ट्रुमन क्यापोटे लेख्न बस्दा १३ नम्बरको कोठा र शुक्रबार सधैँ छल्थे।



१७. भ्लादिमिर नाबाकोभ तासको ससाना पत्तीमा लेख्ने गर्थे। प्रायः उनी तकियामुनि तास राख्थे।

१८. चर्चित अमेरिकी लेखक ज्याक कुरोक लेख्नुअघि मैनबत्ती बाल्थे अनि लेखिसकेपछि निभाउँथे। ■

प्रस्तोता : बद्रीप्रसाद घिमिरे

पेचिलो युवा रणनीति



■ देवबहादुर कुँवर

विगतको राष्ट्रिय युवा नीतिको समीक्षा तथा नयाँ नीति निर्माण आरम्भिक चरण (छलफल) मै रहँदा मूल मुद्दामा मन्थन भइरहेको छ।

युवा शक्तिलाई राज्य निर्माणको मेरुदण्ड भन्ने गरिन्छ। युवा श्रमशील र ऊर्जावान् हुने भएकाले यसो भनिएकोमा दुईमत छैन, यो विश्वव्यापी मान्यता र यथार्थ पनि हो।

नेपालसरहका विकासोन्मुख देशका लागि सवल मानवीय पुँजी पनि राष्ट्र निर्माणको मेरुदण्ड हुन्छ। गरिबी, स्वरोजगारमूलक शिक्षाको अभाव, समकालीन परवेशबाट अनभिज्ञ, अवसरको कमी अनि युवा पलायनको समस्या यहाँको धरातलीय वास्तविकता बुझ्न कठिन छैन।

हामीले स्पष्ट देखिरहेका छौँ मानसिक रूपमा स्वस्थ, शारीरिक रूपमा तन्दुरुस्त युवा पलायनसँगै देशको श्रमशक्ति, ऊर्जा, सीप, ज्ञान, क्षमता पनि पलायन भएको छ। विशेषगरी वैदेशिक रोजगार र उच्च अध्ययनका नाममा भइरहेको युवा पलायन रोक्न राज्यको युवालक्षित रणनीति तथा योजना प्रभावकारी देखिँदैन, राज्यको नीति दुविधाले ग्रस्त छ।

राष्ट्रिय युवा परिषद्ले १६ देखि ४० वर्ष उमेर समूहका महिला/पुरुषलाई युवा वर्गमा निर्धारण गरेको छ। यो उमेर समूहका मानिस राज्यका हरेक निकायमा क्रियाशील देखिन्छन्। देश–विदेश पलायन हुनेमा यही उमेर समूहका बढी छन्।

सरकारले युवा शक्तिलाई राष्ट्र निर्माणमा परिचालन गर्न राष्ट्रिय युवा नीति–२०७२ र युथ भिजन–२०२५ कार्यान्वयनमा ल्याएको छ। युवा नीति लागू भएको १० वर्ष बितेकाले अब नयाँ नीति निर्माणका विषयमा छलफल सुरु भएको छ। त्यस्तै राष्ट्रिय युवा परिषद् गठन गरी युवाको अवस्था, ज्ञान, सीप, क्षमता अभिवृद्धि, नेतृत्व विकास, उद्यमशीलता र युवा तथा साना व्यवसायी



स्वरोजगार कोषमार्फत युवालाई आत्मनिर्भर बनाउन सीपमूलक तालिम, क्षमता विकास, कर्जा, लगानी, अनुदान सहयोग र बिमा कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आइएको पनि छ।

तर धरातलीय यथार्थ के छ भने 'आजका युवा भविष्यको कर्णधार, युवा देश निर्माणको आधार' नारा नारामै सीमित छ। युवा पलायन रोक्न राज्यले सञ्चालन गरेका कार्यक्रम तथा रणनीति र योजना प्रभावकारी बन्न सकेको देखिँदैन। युवा जनशक्तिलाई स्वदेशमा अड्याउनै गाह्रो भएको सरकारी अधिकारीको भनाइ छ।

राष्ट्रिय युवा परिषद्का उपसचिव नवराज निरौलाका अनुसार १२ कक्षा उत्तीर्ण गर्नेबित्तिकै विदेश जाने जुन हुटहुटी युवामा छ त्यसका कारण पनि सरकारले सञ्चालन गरेका युवालक्षित आत्मनिर्भरमुखी सीपमूलक तालिम, उद्यमशीलतालगायत कार्यक्रम प्रभावकारी बन्न नसकेका हुन्।

वर्तमान अवस्था

२०७८ सालको जनगणना अनुसार नेपालमा १६ देखि ४० वर्ष उमेर समूहका मानिसको जनसङ्ख्या एक करोड २४ लाख १२ हजार (४६.५६ प्रतिशत) रहेको छ। यसैगरी गत आर्थिक वर्षमा वैदेशिक रोजगारका लागि सात लाख ७१ हजार जनाले श्रमस्वीकृति तथा उच्च अध्ययनका लागि एक लाख १० हजार जनाले एनओसी (नो अब्जेक्सन लेटर) लिएका थिए।

कुल युवा जनसङ्ख्यामा १६ देखि २४ वर्ष उमेर समूहका १७.६३ प्रतिशत विद्यार्थीले अध्ययनका लागि विदेश जान एनओसी लिएको देखिन्छ। यस्तै वैदेशिक रोजगार विभागका अनुसार वैधानिक प्रक्रिया अपनाएर प्रत्येक दिन नौ सयदेखि १५ सय युवा वैदेशिक रोजगारका लागि जाने गरेका छन्।

यसरी युवा विदेश पलायन हुनुमा सीपमूलक शिक्षाको अभाव, रोजगार तथा अवसरको कमी, श्रमको सम्मान र महत्त्व नहुनु, राजनीतिक स्थायित्वको अभाव र सुशासन आदि कारण देखाएर यहाँ बहस हुने गरेको छ।

को हुन् युवा ?

उमेर समूहका आधारमा विभिन्न देशले आआफ्नै किसिमले युवा वर्ग निर्धारण गरेका छन्। दक्षिण एसियाका राष्ट्रमध्ये भारतले १६–२९, पाकिस्तानले १५–२९, नेपालले १६–४०, बङ्गलादेशले १५–३०, श्रीलङ्काले १५–२९, अफगानिस्तान र माल्दिभ्सले १८–३५ तथा भुटानले १३–२४ वर्षको उमेर समूहलाई युवा मानेको छ। यसैगरी विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन र युनिसेफले १५ देखि २४ वर्ष उमेर समूहका मानिसलाई युवा वर्गमा समावेश गरेको छ।

नेपालको युथ भिजन–२०२५ ले समग्र युवालाई १८ देखि २४ वर्ष उमेर समूह तथा २५ देखि ४० वर्ष उमेर समूह गरी दुई वर्गमा राखेको छ। संयुक्त राष्ट्रसङ्घले १५–२४ वर्ष उमेर समूहकालाई र विश्व श्रम सङ्गठन (आइएलओ) ले १५–२९ वर्षको उमेर समूहलाई युवा मानेको छ। संयुक्त राष्ट्रसङ्घले सन् १९८५ लाई युवा वर्ष घोषणा गरेपछि उसका सदस्य राष्ट्रले युवाको उमेर समूह निर्धारण गर्न थालेका थिए। सोही आधारमा त्यसको १४ वर्षपछि सन् १९९९ अगस्त १२ मा अन्तर्राष्ट्रिय युवा दिवस मनाउन थालियो।

रणनीति तथा योजनाका १६ वर्ष

युवाशक्तिलाई राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक परिवर्तन र विकास निर्माणको आधारशिला मानिए पनि यहाँ युवाकेन्द्रित नीतिलाई सम्बोधन गरिन थालिएको धेरै समय भएको छैन। २०६५ सालमा युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय स्थापना गरी युवासम्बन्धी



नीतिगत निर्णय भई योजना, कार्यक्रम र बजेट छुट्याइएको थियो ।

२०६५ देखि २०८१ सालसम्मको करिब १६ वर्ष अवधिमा युवाशक्तिलाई सम्बोधन गरी स्वदेशमै आत्मनिर्भर बनाउने विभिन्न प्रयास गरिएका छन् । राष्ट्रिय युवा नीति, राष्ट्रिय खेलकुद नीति र युथ भिजन–२०२४ र १० वर्षे युवा रणनीतिक योजना बनाइनु यसका उपलब्धि हुन् । राज्य संयन्त्रका प्रदेश तहमा समेत युवा मन्त्रालय रहेका छन् तर युवालाई सोझै सम्बोधन गर्ने स्थानीय तहमा भने युवालक्षित योजना तथा कार्यक्रम नीतिगत रूपमै अभाव रहेको देखिन्छ ।

सरकारले युवा पलायन रोक्न युवाको सहभागितामा योजना, दूरदर्शी र दीर्घकालीन नीति, स्वरोजगार कार्यक्रम, स्वरोजगारमुखी शिक्षा, श्रमको सम्मान र कामको अवसरसँगै सम्मानपूर्ण ज्याला समकालीन र प्रतिस्पर्धी विश्वको आवश्यकता भएकाले तत् अनुरूपको नीति तर्जुमा हुनुपर्ने देखिन्छ ।

युवालक्षित बजेट सङ्घीय सरकार (केन्द्रबाट) ले नभई स्थानीय सरकारले बनाएर कार्यान्वयनमा ल्याउनुपर्ने आवश्यकता देखिएको छ । स्थानीय तहमा युवालक्षित कार्यक्रमको अभाव छ ।

युथ भिजन–२०२५ ले युवालाई स्वदेशमै परिचालन गर्न सकेमा छ वटा उपलब्धि हासिल गर्न सकिने उल्लेख गरेको छ । गुणस्तरीय र व्यावसायिक शिक्षा तथा रोजगार, उद्यमशीलता र सीप विकास अनि स्वास्थ्य र सामाजिक सुरक्षालाई युथ भिजनले समेटेको छ । यस्तै युवा परिचालन, सहभागिता र नेतृत्व विकास तथा खेलकुद र मनोरञ्जनलाई पनि युथ भिजनले आफ्नो १० वर्षे रणनीतिको महत्त्वपूर्ण आधार मानेको छ ।

बजेटमा युवा

सरकारले युवालाई लक्षित गरी चालु आर्थिक वर्षको नीति तथा कार्यक्रममा मुलुकको आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक रूपान्तरणका लागि राष्ट्रिय युवा नीतिमा पुनरवलोकन गर्ने तथा युवा र उद्यमशीलतासँग सम्बन्धित कोषलाई एकीकरण गर्ने उल्लेख गरेको छ ।

त्यस्तै युवा जनशक्तिलाई मुलुकको आर्थिक तथा सामाजिक विकासमा परिचालन गरिने, युवाको क्षमता विकास गरी रोजगार योग्य बनाइने, उद्यमशीलता विकास एवं वित्तीय स्रोतसाधनमा पहुँच अभिवृद्धि गरी युवालाई राष्ट्रिय उत्पादन प्रणालीमा आबद्ध गरिने उल्लेख गरिएको छ ।

साथै खेलकुदको माध्यमबाट स्वस्थ, सक्षम र अनुशासित जनशक्ति तयार गरिने जनाइएको छ । युवालाई सवल, सक्षम, प्रतिस्पर्धी र आत्मनिर्भर बनाउन उनीहरूको सार्थक सहभागितामा नेतृत्व तथा क्षमता विकास, 'एक गाउँ एक उद्यम', शैक्षिक प्रमाणपत्रका आधारमा आर्थिक अनुदान सहयोगको

व्यवस्था, सीपमूलक शिक्षा प्रदान गरी स्वरोजगार बनाउने विषय बजेटमै समेटिएका छन् ।

लक्ष्य हासिल गर्न चुनौती

संयुक्त राष्ट्रसङ्घको महासभाले सन् २०१५ मा घोषणा गरे अनुसार सन् २०१६ देखि सन् २०३० सम्ममा दिगो विकास लक्ष्य हासिल गर्ने अवधि तय गरेको छ । यो लक्ष्य प्राप्तिका लागि राज्यको लगानी, पारदर्शिता, युवा श्रम शक्तिको सदुपयोग र सुशासनलगायत विभिन्न पक्षको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने स्पष्ट नै छ ।

दिगो विकासका आधारस्तम्भको कुरा गर्दा विश्व मानव सूचकाङ्कमा १९३ देशमध्ये नेपाल १४६ औँ स्थानमा तथा विश्व युवा सूचकाङ्कमा १०८ औँ स्थानमा रहेको छ । सार्क राष्ट्रमध्ये श्रीलङ्का ५१, माल्दिभ्स ५८ र भुटान ६३ औँ स्थानमा रहेका छन् ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घले दिगो विकासका लागि १७ वटा लक्ष्य, एक सय ६९ गन्तव्य र दुई सय ३० वटा विश्वव्यापी सूचक निर्धारण गरेको छ । दिगो विकासका लागि स्वास्थ्य, शिक्षा, आयआर्जन, सीप, खाद्य सम्प्रभुता, कुपोषण, सुशासन, नागरिकको सन्तुष्टि, महिला हिंसामा कमी, स्वतन्त्रता, सामाजिक विभेदको अन्त्यलगायत विभिन्न पक्षलाई सूचकाङ्कका रूपमा राखिएको छ । समग्रमा भन्नु पर्दा नेपाललाई यी उपलब्धि प्राप्त गर्न युवाशक्ति परिचालन तथा त्यसको प्रभावकारिता अत्यावश्यक देखिन्छ ।

बेरोजगारी घटाई युवालाई स्वदेशमै आत्मनिर्भर बनाउनु पनि दिगो विकासको महत्त्वपूर्ण लक्ष्य रहेको छ । आन्तरिक रूपमा उत्पादन बढाउनु, रोजगारी सिर्जना गर्नु, कृषि उत्पादनमा वृद्धि, आत्मनिर्भरमुखी अर्थतन्त्र, निर्यात प्रवर्धन तथा आयात प्रतिस्थापनका लागि युवा जनशक्तिको यथोचित परिचालन गर्नुपर्ने हुन्छ । राष्ट्रिय तथ्याङ्क विभागका अनुसार यहाँ १३ प्रतिशत युवा बेरोजगार छन् ।

करिब १४ अर्ब लगानी

युवा जनशक्ति स्वदेशमै रोक्न युवा तथा साना व्यवसायी स्वरोजगार कोषले बिनाधितो स्वरोजगार कर्जा, सहुलियत ब्याजदरमा ऋण, व्यवसायी परियोजनाको निःशुल्क बिमा, असल कर्जाग्राहीको ब्याजमा ६० प्रतिशत अनुदान फिर्ता गर्ने गरेको छ ।

केही व्यवसाय गरेर स्वदेशमै आत्मनिर्भर बन्न चाहनेका लागि व्यावसायिक खेती, पशुपन्छीपालन, कृषिजन्य उद्योग, सेवामूलक स्वरोजगार र परम्परागत सीप भएकालाई आत्मनिर्भरमुखी बनाउन कोषको अनुदान कार्यक्रम प्रभावकारिता मूल्याङ्कन गरिनु जरुरी देखिन्छ ।

स्वरोजगार कोषले ७५ वटा जिल्लामा गरी १४ अर्ब १३ करोड ५८ लाख ३५ हजार लगानी गरेको छ । यसबाट एक लाख नौ हजार ३३० जना स्वरोजगार बनेको बताइन्छ । करिब ४२ हजार व्यवसायीलाई अभिमुखीकरण र आठ हजार ४४० जनालाई सीपमूलक तालिम तथा छ हजार ७५७ जनालाई अनुशिक्षण तालिम प्रदान गरिएको कोषको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ ।

बेरोजगारी घटाई युवालाई स्वदेशमै आत्मनिर्भर बनाउनु पनि दिगो विकासको महत्त्वपूर्ण लक्ष्य रहेको छ ।



यसैबीच विगतमा सञ्चालित युवालक्षित रणनीति, योजना र कार्यक्रमको प्रभावकारिता तथा चुनौतीको समीक्षा गर्न युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय अन्तर्गत युवा विकास महाशाखा प्रमुखको नेतृत्वमा राष्ट्रिय युवा नीति–२०८२ निर्माण समिति गठन गरिएको छ । यस समितिले राष्ट्रिय युवा नीति–२०७२ को उपलब्धि, कार्यान्वयनमा देखिएका चुनौती र समस्याको समीक्षा गरी नयाँ नीति निर्माण गर्ने छ ।

युवालाई स्वदेशमै आत्मनिर्भर बनाउन राज्य पक्षका कमीकमजोरी, युवाका इच्छा, आकाङ्क्षा, सपना र योजना, लगानीमैत्री वातावरण, राजनीतिक स्थिरता, युवामैत्री सुशासन, आर्थिक पारदर्शिता, चुस्त प्रशासनिक सेवा प्रवाहलगायत विषयमा अध्ययन गरी नयाँ नीति बन्ने अपेक्षा गर्न सकिन्छ । ■

–देवबहादुर कुँवर

मेरो पुस्तकालय

प्राडा देवी नेपाल

प्राध्यापक/साहित्यकार



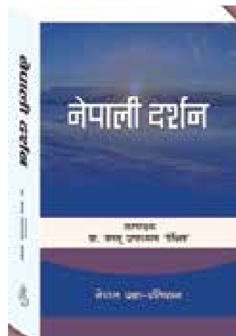
प्राडा देवी नेपाल चर्चित साहित्यकार हुन् । 'प्रगतिवादी नेपाली खण्डकाव्यमा द्वन्द्वविधान' शीर्षकमा विद्यावारिधि गरेका नेपाल काव्यिक क्षेत्रमा छन्दविज्ञका रुपमा परिचित छन् । वाल्मीकि क्याम्पसमा प्राध्यापनरत नेपालले नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानको प्राज्ञ परिषद् सदस्य तथा बालसाहित्य र लोकवार्ता विभागको प्रमुखका रुपमा रहेर विसं २०७५-२०७९ सम्म जिम्मेवारी वहन गरेका छन् ।

नेपाली विषय समिति, पाठ्यक्रम विकास केन्द्रमा आबद्ध रहेर एकीकृत पाठ्यक्रममा आधारित विद्यालयस्तरीय नेपाली पाठ्यपुस्तक लेखकका रुपमा कार्य गरिसकेका छन् । उनका सिर्जना, समालोचना एवं बालसाहित्यसम्बन्धी तीन दर्जन कृति प्रकाशित गरिसकेका नेपालका विशेषगरी छन्दको शास्त्रीय ज्ञान दिलाउने पुस्तक र छन्द कविता वाचन गरिएका क्यासेट निकै चर्चित छन् । विसं २०६७ को युवावर्ष मोती पुरस्कार प्राप्त गरेका प्राडा नेपालले पचासौं साहित्यिक सङ्घसंस्थाबाट पुरस्कार र सम्मान प्राप्त गरिसकेका छन् ।

प्राडा नेपालको अर्को महत्त्वपूर्ण साहित्यिक कर्म भनेको छन्द कविताको जागरण अभियानमा लागेर देश/विदेशका विभिन्न स्थानमा सिर्जनात्मक लेखन प्रशिक्षण, नेपाली भाषा, व्याकरण एवं शिक्षणसम्बन्धी प्रशिक्षणलगायत छन् ।

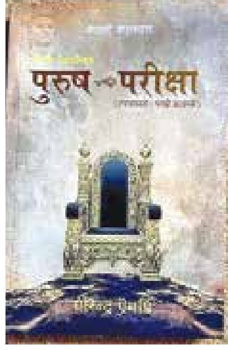
प्राडा नेपाल जीवनको पूर्णताको खोजीका क्रममा ज्ञानको सबैभन्दा ठूलो भूमिका हुने बताउँछन् । यसको मूल आधार नै पुस्तक भएकाले जीवनमा पुस्तकसँग तुलनीय अर्को साधन नभएको उनको विचार छ । उनको जीवनमा प्रभाव पारेको पुस्तकको स्मरण गर्दै उनी भन्छन्, "संस्कृतमा महाकवि कालिदासको 'मेघदूत' र नेपालीमा महाकवि देवकोटाको 'मुनामदन' जत्तिको काव्यिक मिठासको अर्को खुराक मैले पाएको छैन ।" उनी किताब नभएको भए आजसम्म मान्छे ढुङ्गेयुग वा जङ्गली सभ्यताको एउटा परिचायक बनेर बसेको हुन्थ्यो कि भन्ने कल्पना गर्छन् । घरमा निकै महत्त्वपूर्ण पुस्तकालय नै खडा गरेका प्राडा नेपालले पछिल्लो समयमा अध्ययन गरेका पाँच पुस्तक यस्ता छन् ।

नेपाली दर्शन



नेपाली माटोमा उत्पत्ति भएका ४४ वटा दर्शनको परिचयात्मक ग्रन्थ 'नेपाली दर्शन' १०४८ पृष्ठको भीमकाय स्वरूपमा तयार भएको ज्ञानग्रन्थ हो । प्रा. जगत्प्रसाद उपाध्यायद्वारा सम्पादित र नेपाल प्रज्ञा–प्रतिष्ठानबाट २०७९ सालमा प्रकाशित यस ग्रन्थमा शैव, शाक्त, योग, न्याय, बोन, बौद्ध, मस्टो, वज्रयान, नाथ, याज्ञवल्क्य, मीमांसा, साङ्ख्य, सन्त, वैष्णव, तन्त्र, वैशेषिक, पाशुपत, अष्टावक्र, मानववादलगायतका प्राचीनदेखि नवीन दर्शनका साथै समावेशी नेपाली जीवनदर्शन समेटिएका छन् । यिनैसँग सम्बन्धित मुन्धुम, गुरुङ, ताम्बा, भोजपुरी, मगर, खस, मैथिल, अवधी, थारू, नेवार, शेर्पा, किराँत, इस्लाम, थाहा आदि दर्शनका बारेमा ४४ जना विषयविज्ञका आधिकारिक लेख समाविष्ट छन् । आजसम्म पनि पूर्वीय भूमिमा उत्पत्ति भएका दर्शनलाई कि त एसियाली दर्शन, कि त भारतीय दर्शन भनेर विश्वमा चिनाइने वा पढाइने गरेको अवस्थामा नेपाली भूमिको गौरवशाली सम्पत्तिका रूपमा रहेका दर्शनलाई नेपाली दर्शनकै नामबाट बाहिर ल्याइएकाले यो ग्रन्थ पठनीय र सङ्ग्रहणीय रहेको छ ।

पुरुष परीक्षा



मैथिली भाषाका महाकवि विद्यापतिद्वारा आजभन्दा छ सय वर्षअगाडि संस्कृतमा लेखिएको 'पुरुष परीक्षा' लाई साहित्यकार धीरेन्द्र प्रेमर्षिले नेपालीमा अनुवाद गरेर प्रकाशमा ल्याएका हुन्। यस कृतिमा पुरुषत्वको खोजीसँग सम्बन्धित अत्यन्त रोचक कथाहरू समावेश गरिएका छन्। कृतिमा वीरताका आठ वटा, बुद्धिमत्ताका सात वटा, विद्वत्ताका चौध वटा र पुरुषार्थका पन्ध्र वटा गरी जम्मा ४४ वटा कथा सङ्गृहीत छन्। कतै जासुसी, कतै तिलस्मी, कतै जादुगरी, कतै दृष्टान्तमूलक, कतै कूटशैली, कतै व्यावहारिक परीक्षण, कतै शास्त्रार्थमूलक परीक्षण आदि फरक फरक शैली र कौतूहलपूर्ण प्रस्तुति भएका पन्ध्रौं शताब्दीका सिर्जना साँच्चै रोचक र ज्ञानवर्द्धक हुनाले यो कृति जुनसुकै पुस्ताका लागि पनि उपयोगी रहेको छ।

गोर्खाली युद्धबन्दीका लोकभाका र कथा



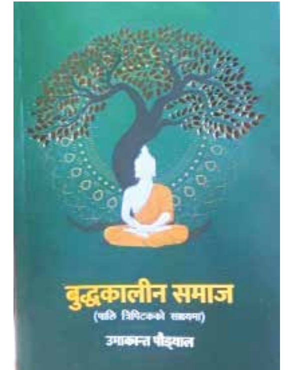
'गोर्खाली युद्धबन्दीका लोभाका र कथा' आजभन्दा १०८ वर्षअगाडिको नेपाली इतिहासलाई खोजी गरी प्रकाशन गरिएको ऐतिहासिक कृति हो। डा. अलका आत्रेय चूडालको अनुसन्धान र लेखनबाट तयार भएको र नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानबाट २०७७ सालमा प्रकाशन गरिएको हो। यस कृतिमा पहिलो विश्वयुद्धमा जर्मनी पुगेका र त्यहीँ बन्दी बनाइएका गोर्खाली सेनाको आवाजबाट सन् १९१६ मा रेकर्ड गरी हुम्बोल्ड युनिभर्सिटीको ध्वनि सङ्ग्रहालयमा आजसम्म पनि सुरक्षित राखिएका नेपाली लोकभाका र लोककथालाई शब्दमा उतारेर प्रकाशन गरिएको छ। नेपाल र भारतका विभिन्न ठाउँबाट जर्मनी पुगेका ५६ जना गोर्खाली सेना (पछि सबै त्यहीँ शहीद भए) ले गाएका ५७ वटा लोकगीत तथा भजनहरू र सुनाएका २९ वटा लोककथा वा अन्य सन्दर्भ गरी ८६ वटा लोकसामग्री समेटिएका छन्। हराएको हाम्रो इतिहासलाई उत्खनन गरेर प्रकाशनमा ल्याइएको हुनाले यो कृति नेपाल र नेपालीका लागि साँच्चै गौरवपूर्ण सामग्री बनेर आएको छ।

विश्वका राष्ट्रिय गान



नेपाल वाङ्मय फाउन्डेसनद्वारा २०८० सालमा प्रकाशित तथा डा. विप्लव ढकालद्वारा सम्पादित 'विश्वका राष्ट्रिय गान' सबैका लागि अत्यन्त ज्ञानवर्द्धक कृतिका रूपमा आएको छ। यस कृतिमा विश्वका १५५ वटा देशका राष्ट्रिय गानलाई नेपालीमा अनुवाद गरी प्रकाशन गरिएको छ। यस कृतिले हरेक देशको राज्य व्यवस्थाका बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न, त्यहाँका नागरिकको मनोविज्ञान र आस्थाका बारेमा बुझ्न र राष्ट्रिय गानको लेखनशैली तथा सामाजिक, सांस्कृतिक चेतनाका बारेमा समेत ज्ञान हासिल गर्न सहयोग पुऱ्याएको छ।

बुद्धकालीन समाज



अन्वेषक उमाकान्त पौड्यालद्वारा लिखित 'बुद्धकालीन समाज' (पालि त्रिपिटकको साक्ष्यमा) ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको कृति हो। बुद्धकालीन समाजको ऐतिहासिक यथार्थको वस्तुपरक स्थापना गरिएको ग्रन्थमा बुद्धकालीन समाजलाई केन्द्रमा राखेर बुद्धसम्बन्धी विभिन्न पक्षको तार्किक विश्लेषणका साथै वस्तुपरक तथ्यलाई प्रकाशमा ल्याएको छ। बुद्धकालीन प्रमुख राज्य, राज्य व्यवस्था, बुद्ध र उनको धार्मिक मन्तव्य, भिक्षु र भिक्षुणी सङ्घ, बुद्धकालीन धार्मिक सम्प्रदाय, वर्ण व्यवस्था, संस्कृति, महिला र दासदासी, आजीविका र विविध गरी १० वटा शीर्षकमा बुद्धकालीन समाजको सिङ्गो चित्र उतारिएको हुनाले यो कृति सबैका लागि ज्ञानको खानी बनेर आएको देखिन्छ। ■

– प्रस्तुति : तुलसीहरि कोइराला

आवश्यक छ साइबर चेतना





■ शैलेन्द्र मगराती

आजको डिजिटल युगमा संसारको अधिकांश काम डिजिटल माध्यमबाट सञ्चालन भइरहेको छ। इन्टरनेटले संसारलाई सानो बनाएको छ। जहाँ हामी घरबाटै संसारको कुनै पनि कुनासँग सजिलै सम्पर्कमा रहन सक्छौँ। बैङ्किङ, किनमेल, सञ्चार, शिक्षा, मनोरञ्जन र अन्य कैयौँ कार्य अनलाइनमार्फत गर्दै आएका छौँ। यी सबै सुविधाले हाम्रो जीवनलाई सहज बनाएको छ तर यससँगै नयाँ जोखिम पनि उत्पन्न भएका छन्।

साइबर जोखिम व्यापक भइरहेको छ। यसले हाम्रो व्यक्तिगत जीवनदेखि राष्ट्रिय सुरक्षासम्ममा असर पार्न सक्छ। यी जोखिमको सामना र न्यूनीकरण गर्नका लागि साइबर सुरक्षा चेतना अत्यन्तै आवश्यक भएको छ।

साइबर सुरक्षा चेतनाको अभावले ठूलो मात्रामा व्यक्तिगत तथा सामूहिक नोक्सानी हुन सक्छ। अनलाइन सेवा र प्रविधिको प्रयोग बढ्दै गइरहेको नेपालमा साइबर सुरक्षाको महत्त्व र चेतना अपरिहार्य छ।



साइबर जोखिम विविधता

साइबर जोखिम भनेको अनलाइन वा डिजिटल माध्यमबाट गरिने कुनै त्यस्तो गतिविधि हो जसले व्यक्ति, संस्था वा राष्ट्को सुरक्षामा असर पुऱ्याउन सक्छ । यसले डिजिटल सम्पत्ति, डाटा वा प्रणालीमाथि आक्रमण गरेर हानि पुग्ने सम्भावना रहन्छ । साइबर जोखिमको विविधता निम्नानुसार छन् :

फिसिङ

फिसिङ भनेको एक प्रकारको साइबर आक्रमण हो । यस माध्यमबाट ह्याकरहरूले नक्कली इमेल, वेबसाइट वा सन्देशमार्फत व्यक्तिगत जानकारी, पासवर्ड, क्रेडिट कार्ड विवरण आदि चोरी गर्छन् । नेपालमा पनि यस प्रकारका आक्रमण बढिरहेको देखिन्छ । सामान्य मानिसले नक्कली इमेल वा वेबसाइट पहिचान गर्न नसक्दा फिसिङको सिकार हुने सम्भावना धेरै हुने गरेको छ ।

फिसिङ आक्रमणले वित्तीय नोक्सान, व्यक्तिगत गोपनीयताको उल्लङ्घन र अनलाइन ठगीको सिकार बनाउँछ । यस प्रकारका आक्रमणमा अधिकतर सामाजिक इन्जिनियरिङको प्रयोग गरेर गरिन्छ । जसमा प्रयोगकर्तालाई छलकपट गरी संवेदनशील जानकारी दिन लोभ्याइन्छ वा बाध्य बनाइन्छ ।

फिसिङको सिकार हुनुबाट जोगिनका लागि मानिसले अनलाइन सुरक्षाका मापदण्डमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । नक्कली वेबसाइट वा सन्देश पहिचान गर्नका लागि URL जाँच्ने, अज्ञात स्रोतबाट आएको इमेल वा सन्देशलाई बेवास्ता गर्ने र कुनै पनि प्रकारको संवेदनशील जानकारी इन्टरनेटमा दिनु हुँदैन ।

मालवेयर

मालवेयर भनेको एक प्रकारको दुर्भावनापूर्ण सफ्टवेयर हो । जसलाई कम्प्युटर वा मोबाइल फोनमा प्रवेश गराएर व्यक्तिगत वा संस्थाको डाटामा पहुँच पुऱ्याइन्छ । यसले डाटालाई नष्ट, चोरी गर्ने वा प्रणालीलाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ । नेपालमा विभिन्न बैङ्क तथा सरकारी निकायमा मालवेयर आक्रमणका केही घटना रिपोर्ट भएका छन् ।

मालवेयर विभिन्न प्रकारका हुन्छन् । जस्तै भाइरस, वर्म्स, ट्रोजन होर्सेस, स्पाइवेयर आदि । प्रत्येक मालवेयरको उद्देश्य फरक फरक हुन्छ तर तिनीहरूले सम्पूर्ण प्रणालीलाई खतरामा पार्न सक्छन् । मालवेयरको सिकार हुनबाट बच्नका लागि प्रयोगकर्ताले एन्टिभाइरस सफ्टवेयर प्रयोग गर्नुपर्छ । नियमित रूपमा सफ्टवेयर अपडेट गर्नुपर्छ र अज्ञात स्रोतबाट सफ्टवेयर डाउनलोड नगर्नु वेश ।

र्‍यानसमवेयर



र्‍यानसमवेयर भनेको एक प्रकारको मालवेयर हो । जसले प्रयोगकर्ताको डाटालाई एन्क्रिप्ट गरेर बन्द गरिदिन्छ र त्यसको बदलामा फिरौती माग गर्छ । नेपालमा पनि केही

समयअघि केही व्यावसायिक संस्था र्‍यानसमवेयरको सिकार भएका थिए। जसले गर्दा उनीहरूको महत्त्वपूर्ण डाटा पहुँचयोग्य हुन सकेन र ठूलो मात्रामा आर्थिक नोक्सानी भयो।

र्‍यानसमवेयर आक्रमणको बढ्दो घटना विश्वमा चिन्ताको विषय बनेको छ। र्‍यानसमवेयरले अस्पताल, वित्तीय संस्थान र सरकारी निकायहरूमा ठूलो नोक्सान गराएको छ। यसको सिकार हुनबाट जोगिनका लागि नियमित रूपमा डाटा ब्याकअप गर्नुपर्छ र इमेलबाट आएका अज्ञात फाइल खोल्नुअघि सावधानी अपनाउनु पर्छ।





सामाजिक इन्जिनियरिङ

सामाजिक इन्जिनियरिङ भनेको मानिसलाई झुक्याएर संवेदनशील जानकारी लिने प्रक्रिया हो। यसमा आक्रमणकारीले विश्वास जितेर वा मानसिक खेल खेलेर मानिसलाई धोका दिन्छ। नेपालमा पनि यो प्रवृत्ति बढ्दै गएको छ। आक्रमणकारीले मानिसलाई विभिन्न बहानामा ठगी गर्छन्।

सामाजिक इन्जिनियरिङ आक्रमण विभिन्न प्रकारका हुन सक्छन्। जस्तै प्रिटेक्सिङ, बाइटिङ र टेलिफिसिङ। यी आक्रमणले मानिसको मनोविज्ञानलाई प्रभाव पार्छन् तथा उनीहरूलाई ठगी गर्न सहयोग गर्छन्। सामाजिक इन्जिनियरिङबाट जोगिनका लागि मानिसले अनलाइन सञ्चारमा सचेत रहनु पर्छ र अज्ञात व्यक्तिलाई व्यक्तिगत जानकारी दिनु हुँदैन।

डाटा चुहावट

डाटा चुहावट भनेको अनधिकृत व्यक्तिले कुनै संस्थाको वा व्यक्तिको संवेदनशील जानकारी चोरी गर्ने प्रक्रिया हो। यसले व्यक्ति वा संस्थाको प्रतिष्ठामा ठूलो असर पुर्‍याउँछ। नेपालमा केही सरकारी निकायबाट डाटा चुहावटका घटना भएका छन्। जसले साइबर सुरक्षाको गम्भीरतालाई उजागर गर्छ।

डाटा चुहावटका कारण वित्तीय नोक्सान, गोपनीयताको उल्लङ्घन र कानुनी समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। डाटा चुहावटबाट जोगिनका लागि संस्थाले डाटा इन्क्रिप्सन, एक्सेस कन्ट्रोल र निगरानी उपकरण जस्ता सुरक्षा उपाय अपनाउनु पर्छ।

साइबर सुरक्षा चेतना आवश्यक

साइबर जोखिमको यस्तो विविधताले के देखाउँछ भने डिजिटल युगमा हामी सबैले साइबर सुरक्षामा सचेत रहनु पर्छ। साइबर सुरक्षा चेतना भनेको अनलाइन माध्यममा हुने खतराको पहिचान र त्यसको रोकथामका लागि गरिने प्रयास हो। साइबर सुरक्षा चेतनाको आवश्यकता निम्नानुसार छ :

डाटा सुरक्षामा वृद्धि

हाम्रो दैनिक जीवनमा विभिन्न प्रकारका डाटा अनलाइन माध्यममा सुरक्षित राखिएका छन्। बैङ्किङ विवरण, व्यक्तिगत जानकारी, स्वास्थ्य रेकर्ड, व्यापारिक गोप्य सूचना आदि सुरक्षित राख्नका लागि साइबर सुरक्षा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। साइबर सुरक्षा चेतनाले हामीलाई कसरी सुरक्षित पासवर्ड बनाउने, कसरी नक्कली वेबसाइटबाट जोगिने र कसरी फिसिङ आक्रमणबाट बच्ने भन्ने जानकारी दिन्छ। यसले गर्दा हाम्रो डाटा सुरक्षित रहन सक्छ।

डाटा सुरक्षा वृद्धि गराउनका लागि व्यक्तिगत स्तरमा पासवर्ड सुरक्षा, दुई तहको प्रमाणीकरण र नियमित सफ्टवेयर अपडेट जस्ता मापदण्ड अपनाउनु पर्दछ। साथै संस्थागत स्तरमा डाटा इन्क्रिप्सन, एक्सेस कन्ट्रोल र साइबर सुरक्षा नीतिको पालन गर्नु आवश्यक छ।

व्यक्तिगत गोपनीयताको रक्षा

डिजिटल संसारमा गोपनीयता अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। हाम्रो अनलाइन गतिविधि, व्यक्तिगत संवाद र अन्य जानकारी गोप्य रहनु पर्छ। साइबर सुरक्षा चेतना भएसँगै हामीले कसरी अनलाइनमा सुरक्षित रहन सकिन्छ, कसरी सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो जानकारी सुरक्षित राख्न सकिन्छ भन्ने सिक्छौँ। यसले हाम्रो गोपनीयतालाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्छ।

गोपनीयता उल्लङ्घनको जोखिमले गर्दा मानिसले अनलाइन सञ्चारमा अत्यधिक सतर्कता अपनाउनु पर्छ। सामाजिक सञ्जालमा अनावश्यक जानकारी सेयर नगर्ने, प्राइभेसी सेटिङमा ध्यान दिने र अज्ञात व्यक्तिसँग संवाद गर्दा सावधानी अपनाउनु महत्त्वपूर्ण छ।



व्यापारिक सुरक्षामा सुधार

व्यवसायीले साइबर सुरक्षामा धेरै ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। व्यापारिक डाटा, ग्राहकको व्यक्तिगत जानकारी, वित्तीय विवरण आदि सबै साइबर सुरक्षाका माध्यमबाट सुरक्षित रहनु पर्छ। यदि कुनै व्यवसायमा साइबर आक्रमण हुन्छ भने त्यसले ठूलो मात्रामा आर्थिक नोक्सानी, प्रतिष्ठामा असर र ग्राहकको विश्वासमा कमी ल्याउन सक्छ। कर्मचारीलाई साइबर सुरक्षामा प्रशिक्षण दिनाले व्यापारिक सुरक्षामा सुधार गर्न सकिन्छ।

व्यापारिक सुरक्षामा सुधार गर्नका लागि संस्थाले साइबर सुरक्षा नीति निर्माण गर्नुपर्छ। नियमित रूपमा सुरक्षा परीक्षण सञ्चालन गर्नु पर्छ र कर्मचारीलाई साइबर सुरक्षा प्रशिक्षण दिनुपर्छ। साथै ग्राहकको डाटा संरक्षण गर्नका लागि डेटा सुरक्षा मापदण्डको पालना अनिवार्य छ।

सामाजिक प्रभाव

साइबर अपराधले समाजमा पनि गम्भीर असर पार्न सक्छ। यदि कुनै व्यक्ति साइबर अपराधको सिकार हुन्छ भने त्यसले उसको व्यक्तिगत जीवनमा ठूलो असर पार्न सक्छ। आर्थिक नोक्सानी, मानसिक



तनाव र सामाजिक प्रतिष्ठामा नकारात्मक प्रभाव पर्दछ। साइबर सुरक्षा चेतनाले यी सबै खतराबाट जोगिन सहयोग पुर्‍याउँछ।

साइबर अपराधको सामाजिक प्रभावले गर्दा मानिसले अनलाइन सुरक्षामा सचेत रहनु आवश्यक छ। साइबर अपराधबाट जोगिनका लागि व्यक्तिले नियमित रूपमा अनलाइन सुरक्षा मापदण्डको पालना गर्नुपर्छ र अनलाइन ठगीको सिकार हुनबाट बच्न सतर्कता अपनाउनु जरुरी छ।

राष्ट्रिय सुरक्षामा योगदान

साइबर सुरक्षा व्यक्तिगत वा व्यावसायिक तहमा मात्रै सीमित हुँदैन यसले राष्ट्रिय सुरक्षामा पनि ठूलो भूमिका खेल्छ। नेपाल जस्तो देशमा जहाँ साइबर सुरक्षाको संरचना अझै निर्माणको चरणमा छ, साइबर सुरक्षा चेतना आवश्यक छ। राष्ट्रिय सुरक्षामा साइबर जोखिमले ठूलो हानि पुर्‍याउन सक्छ।

राष्ट्रिय सुरक्षामा साइबर जोखिमको प्रभावलाई न्यून गर्नका लागि नेपाल सरकारले साइबर सुरक्षा नीतिलाई सशक्त पार्नुपर्छ, साइबर अपराधलाई नियन्त्रण गर्न कानुन निर्माण गर्नुपर्छ र राष्ट्रिय साइबर सुरक्षा संरचनाको विकास गर्नुपर्छ।

नेपालमा साइबर सुरक्षा चेतनाको स्थिति

नेपालमा साइबर सुरक्षा चेतनाको अवस्था हेर्दा अझै धेरै सुधार आवश्यक देखिन्छ। इन्टरनेटको पहुँच र डिजिटल प्रविधिको प्रयोग बढ्दै गर्दा साइबर सुरक्षाको महत्त्व पनि बढ्दो छ तर नेपालमा साइबर सुरक्षा चेतनाको अवस्था निकै कमजोर छ।

ग्रामीण क्षेत्रको अवस्था

ग्रामीण क्षेत्रमा इन्टरनेट पहुँच बढ्दै गएको भए पनि त्यहाँका बासिन्दाले साइबर सुरक्षासम्बन्धी पर्याप्त जानकारी राख्दैनन्। अधिकांश ग्रामीण क्षेत्रका मानिस अनलाइन जोखिमका बारेमा बेखबर छन्। उनीहरूले पासवर्ड सुरक्षा, फिसिङ, मालवेयर आदि बारेमा पर्याप्त जानकारी पाएका छैनन्। यसले गर्दा उनीहरू साइबर आक्रमणको सजिलै सिकार बन्ने जोखिम छ।

ग्रामीण क्षेत्रमा साइबर सुरक्षा चेतना बढाउनका लागि सरकार र गैरसरकारी संस्थाले साइबर सुरक्षा शिक्षा अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ। साइबर सुरक्षासम्बन्धी जानकारी पुस्तिका, रेडियो कार्यक्रम र मोबाइल एप्समार्फत ग्रामीण जनतालाई साक्षर बनाउन सकिन्छ।

शहरी क्षेत्रको अवस्था

शहरी क्षेत्रमा इन्टरनेटको प्रयोग धेरै छन्। कार्यालय, बैङ्क, शैक्षिक संस्था र घरमा इन्टरनेट प्रयोग व्यापक छ तर यहाँ पनि साइबर सुरक्षा चेतना पर्याप्त छैन। धेरै मानिसले अनलाइन सुरक्षा मापदण्ड पालन गर्दैनन्। उनीहरू सजिलै नक्कली वेबसाइट वा फिसिङ इमेलको सिकार बन्ने जोखिम छ।

शहरी क्षेत्रमा साइबर सुरक्षा चेतना बढाउनका लागि साइबर सुरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ। शैक्षिक संस्थाहरूमा साइबर सुरक्षा पाठ्यक्रम समावेश गर्ने र कार्यालयहरूमा साइबर सुरक्षा नीति निर्माण गरिनु आवश्यक छ।

शिक्षण संस्थाको भूमिका

नेपालमा साइबर सुरक्षा शिक्षालाई धेरै शिक्षण संस्थाले आफ्नो पाठ्यक्रममा समावेश गरेका छैनन्। साइबर सुरक्षाको शिक्षा विद्यालय तहदेखि नै लागू गर्न दिनुपर्छ। जसले गर्दा विद्यार्थीले साइबर जोखिमको पहिचान गर्न सक्षम हुन सक्छन्। यो क्षेत्रमा अझै धेरै सुधार आवश्यक छ।

साइबर सुरक्षा शिक्षालाई विद्यालय र कलेजमा अनिवार्य बनाउनु पर्छ। विद्यार्थीलाई साइबर सुरक्षाका आधारभूत सिद्धान्त सिकाउनु आवश्यक देखिन्छ।

सरकारी प्रयास

नेपाल सरकारले साइबर सुरक्षाका क्षेत्रमा केही पहल गरेको छ। २०१६ मा नेपाल सरकारले साइबर क्राइम कानुन जारी गरेको थियो। जसले साइबर अपराधलाई

नेपोलियन युद्ध अवधिमा एक फ्रान्सेली युद्धक जहाज हर्टलपुल तटीय क्षेत्रनजिक डुब्यो। त्यस घटनामा मात्र एक बाँदर बाँच्यो। त्यस बाँदरले सैन्य पोशाक लगाएको थियो। त्यतिबेला बेलायती भूमिमा फेला पारिने कुनै पनि फ्रान्सेली सैनिकलाई मृत्युदण्ड दिने नियम थियो। त्यस कारण बेलायतीहरुले त्यस बाँदरलाई पनि झुन्ड्याएर मृत्युदण्ड दिए। त्यस दिनदेखि हर्टलपुलका बासिन्दालाई प्रेमपूर्वक ‘मङ्की ह्याङ्गर’ समेत भन्ने गरिएको छ। ▪

-युवामञ्च







नियन्त्रण गर्न प्रयास गरिरहेको छ। यसका साथै नेपाल सरकारद्वारा विभिन्न साइबर सुरक्षा नियम पनि जारी गरिएका छन् तर यी प्रयास पर्याप्त छैनन् ।

व्यावसायिक संस्थाको भूमिका

नेपालमा धेरै व्यावसायिक संस्थाले साइबर सुरक्षालाई गम्भीरतापूर्वक लिएका छैनन् । उनीहरूले साइबर सुरक्षामा पर्याप्त बजेट विनियोजन गरेको देखिँदैन र साइबर सुरक्षा नीति निर्माण गरेका छैनन् । यो प्रवृत्तिमा परिवर्तन गर्न आवश्यक छ ।

व्यावसायिक संस्थाहरूले साइबर सुरक्षामा लगानी बढाउनुपर्छ र कर्मचारीलाई नियमित रूपमा साइबर सुरक्षा प्रशिक्षण दिनुपर्छ ।

भविष्यको दिशा

नेपालमा साइबर सुरक्षा चेतना र संरचनाको विकासको लागि निम्न कदम चाल्नुपर्ने हुन्छ :

साइबर सुरक्षा शिक्षा

साइबर सुरक्षाको शिक्षा अनिवार्य बनाउनुपर्छ। विद्यालय, कलेज र विश्वविद्यालयमा साइबर सुरक्षा पाठ्यक्रम समावेश गर्नुपर्छ। विद्यार्थीलाई साइबर जोखिमको पहिचान र तिनबाट जोगिने उपाय बारे शिक्षा दिनुपर्छ ।

साइबर सुरक्षा नीति विकास

सरकारले राष्ट्रिय साइबर सुरक्षा नीति निर्माण गर्नुपर्छ । यस नीतिमा साइबर अपराध नियन्त्रण, साइबर सुरक्षा चेतना विस्तार र साइबर सुरक्षा संरचनाको विकासका लागि स्पष्ट मार्गनिर्देशन हुनुपर्छ ।

साइबर प्रहरी बलको गठन

साइबर अपराधको अनुसन्धान र नियन्त्रणका लागि एक विशेष साइबर प्रहरी बल गठन गर्नुपर्छ । यस बललाई अत्याधुनिक प्रविधि र साधनस्रोतले सुसज्जित गरिनुपर्छ ।

साइबर सुरक्षा अभियान

साइबर सुरक्षा चेतनालाई विस्तार गर्नका लागि राष्ट्रियस्तरमा साइबर सुरक्षा अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ । मिडिया, इन्टरनेट सेवा प्रदायक र गैरसरकारी संस्थाहरूको सहयोगमा साइबर सुरक्षा चेतना अभियानलाई व्यापक बनाउनुपर्छ ।

साइबर सुरक्षामा लगानी

सरकार, व्यावसायिक संस्थाहरू र व्यक्तिगत तहमा साइबर सुरक्षामा लगानी बढाउनुपर्छ। साइबर सुरक्षा प्रविधि, प्रशिक्षण र संरचनाको विकासमा लगानी गरेर साइबर जोखिमलाई न्यून गर्न सकिन्छ ।

डिजिटल युगमा साइबर सुरक्षा अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ। साइबर खतराले व्यक्तिगत जीवन, व्यापार र राष्ट्रिय सुरक्षामा गम्भीर असर पुऱ्याउने स्पष्ट नै छ। नेपालमा साइबर सुरक्षा चेतना अझै पर्याप्त छैन र यसलाई सुधार गर्नका लागि सरकार, शिक्षण संस्था, व्यावसायिक संस्था र नागरिक समाजको संयुक्त प्रयास आवश्यक देखिन्छ । ■

पेजर विस्फोटले उब्जाएको प्रश्न





हतियारधारी समूह हिज्बुल्लाहका सदस्यले प्रयोग गरेका तीन हजारभन्दा बढी पेजर गत सेप्टेम्बर १७ मा एकैपटक विस्फोट भए । सो विस्फोटमा नौ जनाको मृत्यु भयो । करिब तीन हजार मानिस घाइते भए । पेजर विस्फोटमा परेर लेबनानका लागि इरानी राजदूत मोजताब अमानीसमेत घाइते भइन् ।



■ अजय शर्मा

त्यसको भोलिपल्ट हिज्बुल्लाहका सदस्यले बोकेका सयौँ 'वाकीटकी' समेत पेजर जसरी विस्फोट भए । यस घटनामा तीन जनाको मृत्यु र एक सयभन्दा बढी घाइते भए । यी दुई घटनाले सूचना, सञ्चार र प्रविधिका विषयमा ठूलो चासो र प्रश्न उब्जायो । यस घटनाले सबैलाई स्तब्ध बनाएको छ ।

साधारण प्रविधि भएको पेजर र वाकीटकी उपकरणलाई यस्तो खतरनाक ढङ्गले प्रयोग गर्न सकिन्छ भने भविष्यमा स्मार्ट फोन, कम्प्युटर र अन्य अत्याधुनिक सञ्चार उपकरण पनि यस्तो प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन सक्छन् । विशेषगरी मोबाइल फोन उपकरणहरूमा ह्याकिङ, मालवेयर र रिमोट एक्सेसमार्फत सुरक्षा चुनौती देखिने भएकाले यस घटनाले साइबर सुरक्षाको नयाँ बहस सुरु गराएको छ ।

हिज्बुल्लाहले त्यसअघि मोबाइल फोन प्रयोग गर्थ्यो तर इजरायलले मोबाइल ह्याक गरी लोकेसन ट्र्याक गर्ने जोखिम बढी भएपछि उनीहरूले पेजर बोक्न थाले। यसअघि उनीहरूले देशभर स्मार्ट फोन नष्ट गर्नेदेखि माटोमा गाड्नेसम्मका अभियान चलाएका थिए।

के हो पेजर ?

पेजर एक प्रकारको ताररहित (वायरलेस) सञ्चार उपकरण हो। यसलाई विपर पनि भनिन्छ। यसमा सिमकार्ड वा मोबाइल फोन नेटवर्क प्रयोग हुँदैन। रेडियो सिग्नलको सहायताले यस डिभाइसबाट लेखोट (टेक्स्ट) र अडियो सन्देश पठाएर सञ्चार गरिन्छ। पेजरमा एउटा सानो स्क्रिन हुन्छ। यसमा केही सीमित किप्याड हुन्छन्। यो उपकरण मोबाइल फोनभन्दा फरक हुन्छ। पेजरले सेलुलर नेटवर्क प्रयोग गर्दैन। यसले रेडियो सिग्नलको माध्यमबाट सञ्चार गर्छ। अहिले पनि पेजरको प्रयोग आपत्कालीन सेवा, अस्पताल र केही समूहले तत्काल सन्देश पठाउन र पाउन प्रयोग गर्छन्।

मोबाइल फोनमा ह्याकिङको जोखिम देखिएपछि केही सङ्गठनले लोकेसन ट्र्याक नहोस् भनेर पेजर प्रयोग गर्न थालेका छन्। यो साधारण, सुरक्षित र कम ट्र्याकिङ हुने उपकरण भए पनि हाल पेजरको प्रयोग कम भएको छ तर केही विशेष परिस्थितिमा अझै पनि पेजर प्रयोगमा आउने गर्छ।

पहिलो पटक सन् १९५० मा न्यूयोर्क शहरमा पेजरको प्रयोग गरिएको थियो। त्यसबेला ४० किलोमिटरको दायराभित्र सन्देश पठाउन सकिन्थ्यो। यो सन् १९८० को दशकमा संसारभर प्रयोग हुन थाल्यो। सन् २००० पछि वाकीटकी र मोबाइल फोनले यसलाई प्रतिस्थापन गरे।

कसरी पड्किए पेजर ?

पेजर डिभाइस एउटा जटिल खालको ह्याकिङद्वारा विस्फोटन गराइएको ठानियो। कतिपयले पेजरको ब्याट्री तातेर विस्फोट भएको आशङ्का गरे। विज्ञहरूले यस्ता आशङ्कालाई तत्कालै खारेज गरिदिए। जानकारहरूका अनुसार यसअघि पेजरको ब्याट्री पड्किएको





यसअघि पेजरको ब्याट्री पड्किएको वा पेजर ह्याक भएको थिएन।



हिज्बुल्लाहले पाँच हजार थान एपोलो पेजर डिभाइस अर्डर गरेका थिए। त्यसमध्ये पहिलो चरणमा सन् २०२४ को सुरुवातमा तीन हजार डिभाइस लेबनान आइपुगे। एपोलोका संस्थापक सु चिङ क्वाङका अनुसार जुन पेजर डिभाइस विस्फोट भएका छन् ती ताइवानमा बनेका होइनन्।

वा पेजर ह्याक भएको थिएन। ती पेजर हिज्बुल्लाहको नियन्त्रणमा पुग्नुअघि नै तिनमा विस्फोटक पदार्थ राखिएको हुन सक्ने विज्ञहरूको भनाइ छ।

विज्ञहरूका अनुसार हिज्बुल्लाहसम्म पेजर पुग्नुअगाडि पेजरमा विस्फोटक पदार्थ राखिएको सङ्केत गर्ने प्रमाण फेला परेका छन्। पेजरमा १० देखि २० ग्राम विस्फोटक पदार्थ राखेर रिमोटको माध्यमबाट वा अल्फान्युमेरिक कोडले विस्फोट गराएको हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ।

यसरी पड्किएका पेजर डिभाइसको पछाडिपट्टि ताइवानी कम्पनी गोल्ड एपोलोको नाम छ। ती डिभाइसमा मोडेल नम्बर 'गोल्ड एपोलो एआर ९२४' लेखिएको छ तर एपोलो गोल्डले यी मोडेलका डिभाइस आफूले निर्माण नगरेको स्पष्ट पारेको छ। हिज्बुल्लाहका अनुसार उनीहरूले पाँच हजार थान एपोलो पेजर डिभाइस अर्डर गरेका थिए। त्यसमध्ये पहिलो चरणमा सन् २०२४ को सुरुवातमा तीन हजार डिभाइस लेबनान आइपुगे। एपोलोका संस्थापक सु चिङ क्वाङका अनुसार जुन पेजर डिभाइस विस्फोट भएका छन् ती ताइवानमा बनेका होइनन्।

यस घटनाले विश्वव्यापी रूपमा चिन्ता बढाएको छ। यो घटना केवल पेजर वा वाकीटकी जस्ता उपकरणमा मात्रै सीमित छैन। यसले स्मार्ट फोन, कम्प्युटर र अन्य डिजिटल उपकरणको सुरक्षामा पनि प्रश्न उठाएको छ। यस घटनाले सुरक्षा र गोपनीयताको विषयमा ठूलो बहस सिर्जना गरेको छ। सबैभन्दा खतरनाक हमलाका रूपमा यस घटनालाई हेरिएको छ र विज्ञहरूले उपकरणको विस्फोट नभएर यसमा साइबर हमलाको नयाँ आयाम देखिएको बताएका छन्।

यस्ता हमलामा परिष्कृत, योजनाबद्ध र अत्याधुनिक प्रविधिहरू प्रयोग गरिएको देखिन्छ। जसले सुरक्षा व्यवस्था र उपकरणहरूको बलियो संरचनामा समेत कमजोरी उत्पन्न गराउन सक्छ। स्मार्ट फोन र कम्प्युटर जस्ता उपकरणलाई पनि साइबर अपराधीहरूले यसरी लक्षित गर्न सक्छन्। पेजर जस्तै मोबाइल डिभाइसलाई पनि विस्फोट गर्न सक्ने भय उत्पन्न भएको छ। ■





कमला कि ट्रम्प



■ रामप्रसाद आचार्य

अमेरिकामा सन् २०२४ को नोभेम्बर ५ मा राष्ट्रपति निर्वाचन हुँदै छ। निर्वाचनमा वर्तमान उपराष्ट्रपति कमला ह्यारिस र पूर्वराष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पबीच मुख्य प्रतिस्पर्धा छ। कमलाले डेमोक्रेटिक पार्टी र ट्रम्पले रिपब्लिकन पार्टीको प्रतिनिधित्व गरिरहेका छन्। कमला शालीन, भद्र र व्यावहारिक नेतृ हुन्। ट्रम्पमा भने अराजक, उग्र र आक्रामक प्रवृत्ति हावी देखिन्छ।

आफूले यस पटकको चुनाव नजिते अमेरिकामा रक्तपात हुने चेतावनी ट्रम्पले दिएका छन्। उनको यो प्रवृत्ति अमेरिकी समाजका लागि चिन्ताको विषय बनेको छ। ट्रम्प विभिन्न फौजदारी मुद्दामा दोषी ठहर भएका पनि छन् तर अमेरिकी कानुनमा फौजदारी सजाय पाएका व्यक्तिले राष्ट्रपति बन्न नपाउने भन्ने छैन। वास्तवमा अमेरिकी कानुनमा त्यस्तो



केही छैन जसले कुनै उम्मेदवारलाई चुनावी अभियान सुरु गर्नबाट रोकोस् वा राष्ट्रपतिका रूपमा काम गर्न नै बन्देज लगाओस् । सजाय पाएर जेल परेको स्थितिमा कारागारबाटै पनि कसैले राष्ट्रपतिका रूपमा काम गर्न सक्छ ।

यस पटकको चुनाव ट्रम्पका मुद्दाको कारण पनि रोचक बन्न सक्छ । ट्रम्पको यो मुद्दालाई आम मतदाताले अनुमोदन गर्ने हुन् वा बेवास्ता गर्ने हुन्, चुनावी परिणामले देखाउने छ । उमेरले कमला ६१ वर्ष र ट्रम्प ७७ वर्षका भए । यस पटक सुरुमा डेमोक्रेटिक पार्टीका वर्तमान राष्ट्रपति जोए बाइडेन नै पुनः राष्ट्रपतिमा उठ्ने सहमति भएको थियो । बुढ्यौलीका कारण उनले काम गर्न नसक्ने अवस्था देखिएपछि चुनाव हारिने डरले पछि उपराष्ट्रपति कमलालाई राष्ट्रपतिमा उठाउने निर्णय भयो । बाइडेन चुनावी मैदानबाट बाहिरिएपछि अहिले डेमोक्रेटिक पार्टी एकढिक्का भएर कमलालाई जिताउने अभियानमा जुटेको छ ।

ट्रम्प सन् २०१६ देखि २०२० सम्म राष्ट्रपति रहेका थिए । सन् २०२० को चुनावमा भने वर्तमान राष्ट्रपति बाइडेनसँग उनी पराजित भएका थिए । विभिन्न मुद्दा खेपे पनि ट्रम्प प्राइमरी चुनावहरूमा हाबी भए । उनका प्रमुख प्रतिस्पर्धी निकी ह्याली चुनावी मैदानबाट पछाडि हटेका थिए । ट्रम्पले कडा आप्रवासन नीतिलाई आफ्नो मूल चुनावी मुद्दा बनाएका छन् । ट्रम्पले जितेमा देश पछाडि पर्ने जोखिम रहेको चेतावनी कमलाको छ ।

ट्रम्पले चाहिँ खुला सीमा बन्द गर्नेदेखि ठूलो सङ्ख्यामा अवैध आप्रवासीलाई देश निकाला गर्ने बताएका छन् । जलवायुसम्बन्धी पेरिस सम्झौताबाट हट्ने विषयमा समेत उनी कटिबद्ध देखिन्छन् ।

ट्रम्पको जन्म एक धनाढ्य घरजग्गा व्यापारीको चौथो सन्तानका रूपमा न्युयोर्क शहरमा भएको थियो । उनी न्युयोर्कमै हुर्किएका थिए । बुवाबाट, उनकै शब्दमा, 'सानो' अर्थात् १० लाख डलरको ऋण लिएर उनले घरजग्गा व्यापार थाले । पछि उनले बुवाकै घरजग्गा कम्पनीमा काम गरेर आफ्नो परिवारको व्यापार र धन-सम्पत्ति म्यानहटनमा सारेका थिए । ट्रम्पले आफूसँग १० अर्ब डलर धन-सम्पत्ति भएको दाबी गर्दै आएका छन् ।

ट्रम्पले तीनपटक विवाह गरे । तीन श्रीमतीबाट उनका पाँच छोराछोरी छन् । पहिलो श्रीमतीका सन्तानले उनको कम्पनी चलाउन मद्दत गर्छन् । उनकी वर्तमान श्रीमती मेलनिया हुन् ।

ट्रम्पले सन् १९८७ मा नै राष्ट्रपति चुनावमा भाग लिने इच्छा देखाएका थिए । सन् २००० मा उनले रिफर्म



पार्टीबाट उम्मेदवारी दिए। त्यसपछि सन् २०१५ मा उनले औपचारिक रूपमा ह्वाइट हाउसका लागि लड्ने घोषणा गरेका थिए। राष्ट्रपति चुनावमा होमिएपछि ट्रम्पले उत्तेजनात्मक प्रकृतिको प्रचारप्रसार शैली अपनाएका थिए। उनको चुनावी अभियान निकै विवादास्पद रह्यो।

उनले अमरिकी अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाउनुका साथै मेक्सिकोसँगको सिमानामा पर्खाल बनाउने र मुसलमान आप्रवासीलाई निषेध गर्ने वाचासमेत गरेका थिए। उनले नाटकीय ढङ्गले प्रतिद्वन्द्वी डेमोक्रेटिक पार्टीका उम्मेदवार हिलारी क्लिन्टनलाई हराउँदै चुनाव जिते। ट्रम्प कुनै निर्वाचित पदमा वा सेनामा काम नगरेका प्रथम अमेरिकी राष्ट्रपति बने।

यसैगरी बाइडेनसँगै उपराष्ट्रपतिमा निर्वाचित कमला उक्त पदमा पुग्ने पहिलो अश्वेत र एसियन-अमेरिकन हुन्।

इन्डियन-जमैकन मूलकी क्यालिफोर्नियाकी सांसद कमलाले कुनै बेला राष्ट्रपति उम्मेदवारका लागि बाइडेनलाई चुनौती दिएकी थिइन्। राष्ट्रपति उम्मेदवार बन्ने दौडबाट पछि हटेपछि पनि सधैँ उनको नाम चर्चामा रह्यो।

कमला क्यालिफोर्नियाको अकल्यान्डमा जन्मेकी हुन्।

विश्वको दोस्रो ठूलो हीरा

दक्षिण अफ्रिकी देश बोत्स्वानामा विश्वको दोस्रो ठूलो हिरा भेटिएको छ। दुई हजार ४९२ क्यारेटको हीरा फेला परेको क्यानडेली खनिज उत्खनन कम्पनीले बताएको छ। उत्तरपूर्वी बोत्स्वानाको कारोवी डाइमन्ड माइनमा एक्स-रे प्रविधि प्रयोग गरेर सो हिरा निकालिएको थियो।

कम्पनीले सो हीराको मूल्य कति पर्छ भनेर भनेको छैन। न त यसको गुणस्तरबारे नै केही भनेको छ। क्यारेटका आधारमा भन्ने हो भने सन् १९०५ मा दक्षिण अफ्रिकामा भेटाएको कुलिनान हिरा अहिलेसम्मकै सबैभन्दा ठूलो हीरा हो। सो हीरा तीन हजार १६ क्यारेटको थियो।

हीरा लगभग मान्छेको हत्केला जत्रै ठूलो छ। बोत्स्वाना विश्वको सबैभन्दा ठूलो हीरा उत्पादक देशमध्येमा पर्दछ। त्यहाँको कुल गार्हस्थ उत्पादनमा हीरा उद्योगको योगदान ३० प्रतिशत रहेको छ। त्यहाँको कुल निर्यातमा हीराको अनुपात ८० प्रतिशत छ। ■







भारतीय आमा र जमैकेली पिताको सन्तान कमलाले हार्वर्ड विश्वविद्यालयमा अध्ययन गरेकी छन्। उनकी आमा श्यामला गोपालन भारतबाट १९ वर्षको उमेरमा अमेरिका पुगेकी थिइन्। जमैकाको अर्थशास्त्रका विद्यार्थी डोनाल्ड ह्यारिस र भारतकी पोषण तथा हर्मोन विषयकी विद्यार्थी श्यामलाबीच क्यालिफोर्नियामा विद्यावारिधि गर्दा सन् १९६० ताका भेट भएको थियो। अधिकारकर्मी र राजनीतिक चेतना छर्ने अभियानको साझेदारीसँगै उनीहरू विवाह बन्धनमा बाँधिएका थिए।

शिक्षित परिवारमा हुर्केकी कमलाको उपराष्ट्रपति कार्यकाल राम्रो र विवादमुक्त भएकाले उनलाई नै राष्ट्रपतिको उम्मेदवार बनाइएको छ। यस पटक कमलाको डेमोक्रेटिक पार्टीले राष्ट्रिय सुरक्षा, आप्रवासी कानुनमा सुधार, साना हतियारको नियन्त्रण, सामाजिक सुरक्षा र मेडिकेयर, जलवायु परिवर्तन, महिला अधिकार र अवसर, आर्थिक सुधारका लागि रोजगार वृद्धि, साना व्यवसायका लागि करमा छुट, मध्यम वर्गका लागि करको दायरा विस्तार, कलेजको शिक्षालाई ऋणमुक्त र शुल्कमुक्तलगायतका विषयलाई चुनावी मुद्दा बनाएको छ।

उता ट्रम्पको रिपब्लिकन पार्टीले अमेरिकालाई फेरि पनि शक्तिशाली बनाउने नारा अगाडि सारेको छ। सो पार्टीले आप्रवासी समस्या समाधान गर्ने, रोजगार वृद्धि र अवसर, स्वतन्त्र, सुरक्षित र मजबुत अमेरिका बनाउने नारा दिएको छ। अमेरिकी सुरक्षा कमजोर बनाउने भएकाले आप्रवासीको आगमनमा कडाइ गर्ने ट्रम्पले बताएका छन्।

अमेरिका लामो समय बेलायतको उपनिवेशमा रह्यो। अमेरिका बनाउन भनी सन् १६१९ मा अश्वेत जातिका मानिसलाई दासका रूपमा अफ्रिकाबाट भित्र्याउन थालिएको थियो। सुरुमा अश्वेतलाई त्यहाँ कुनै किसिमको नागरिक अधिकार थिएन। बेलायती उपनिवेशबाट सन् १७७६ मा मुक्त भई जर्ज वासिङ्टन अमेरिकाको पहिलो राष्ट्रपति निर्वाचित भएपछि अधिकारका लागि अश्वेत मानिसले आन्दोलन सुरु गरे। आन्दोलनले गृहयुद्धको रूप लियो। अनि सन् १८६५ मा अमेरिकाको संविधानमा संशोधन गरी दास प्रथा उन्मूलन गरिएको थियो।

बाराक ओबामा अमेरिकामा राष्ट्रपति निर्वाचित हुने पहिलो अश्वेत हुन्। उनी लगातार दुई पटक सन् २००८ देखि २०१६ सम्म राष्ट्रपति बनेका थिए। दास बनाइएका मानिसको वर्गबाट पनि कोही मुलुकको राष्ट्रपति निर्वाचित हुन सक्छ भन्ने सन्देश दिएको चुनावको

अमेरिकी मतदाताले राष्ट्रपतिका लागि प्रत्यक्ष मतदान गरे पनि राष्ट्रपतिको चयन भने अप्रत्यक्ष ढङ्गले अर्थात् ५३८ सदस्यीय इलेक्टोरल कलेजले गर्दछ । अमेरिकी कङ्ग्रेस दुई सदनात्मक छ ।

परिणाम लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थाको सबैभन्दा ठूलो उपलब्धिका रूपमा लिइएको थियो ।

लगातार दुई कार्यकाल पूरा गरेपछि राष्ट्रपति चुनाव लड्न नपाइने अमेरिकाको संवैधानिक व्यवस्था अनुसार सन् २०१६ को चुनावमा ओबामा उठेनन् । उनको पार्टीका तर्फबाट लामो राजनीतिक तथा कूटनीतिक अनुभव सँगालेकी महिला नेतृ हिलारी क्लिन्टन चुनावी मैदानमा उत्रिन् तर उनी रिपब्लिकन उम्मेदवार ट्रम्पद्वारा पराजित भइन् । यस पटक भने कमला र ट्रम्पबीचको प्रतिस्पर्धा रोचक बन्दै गएको छ ।

अमेरिकामा राष्ट्रपतिको कार्यकाल चार वर्षको हुने गर्दछ । नोभेम्बरको पहिलो मङ्गलबार त्यहाँ राष्ट्रपति पदका लागि चुनाव हुने प्रचलन छ । त्यहाँको निर्वाचन प्रणाली मिश्रित, इलेक्टोरल तथा पपुलर मतका आधारमा हुने गर्छ ।

अमेरिकामा राष्ट्रपतिको चुनाव विश्वमै भिन्न प्रकृतिको रहेको छ । अमेरिकी मतदाताले राष्ट्रपतिका लागि प्रत्यक्ष मतदान गरे पनि राष्ट्रपतिको चयन भने अप्रत्यक्ष ढङ्गले अर्थात् ५३८ सदस्यीय इलेक्टोरल कलेजले गर्दछ । अमेरिकी कङ्ग्रेस दुई सदनात्मक छ । हाउस अफ रिप्रिजेन्टेटिभ र सिनेटको कुल सङ्ख्या ५३८ मध्ये बहुमत २७० मत ल्याउने व्यक्ति राष्ट्रपति निर्वाचित हुन्छन् ।

सन् १७८९ मा पहिलो राष्ट्रपति निर्वाचन हुँदा १३ राज्यमा इलेक्टोरल मतदाता चयन गरिएको थियो । राष्ट्रपति र उपराष्ट्रपतिको उम्मेदवार हुन ३५ वर्ष उमेर पुगेको, जन्मजात अमेरिकी वा कम्तीमा १४ वर्षदेखि अमेरिकामा बसोबास गर्दै आएको हुनुपर्ने छ । ५३८ मतको इलेक्टोरल कलेजमा ५० राज्य र डिस्ट्रिक्ट अफ कोलम्बिया गरी ५१ स्थानमा निर्वाचन हुने गर्छ । ■

रूसी 'जासुस ह्वेल' मृत



रुसी 'जासुस ह्वेल' नर्वेको तटनजिकै समुद्रमा मृतावस्थामा फेला परेको छ ।

यो ह्वेललाई रुसी सेनाले तालिम दिएको र जासुसी गर्न प्रयोग भएको आशङ्का गरिएको छ ।

'ह्वाल्दिमिर' नाम दिइएको यो ह्वेल दक्षिण पश्चिमी नगर रिसाभिका नजिकै समुद्रमा भेटिएको थियो । त्यसलाई परीक्षणका लागि नजिकैको बन्दरगाहमा लगियो । नर्वेको समुद्रमा पाँच वर्षअघि पहिलोपटक देखा परेको उक्त ह्वेलको टाउकोमुनि एउटा पट्टी बाँधिएको थियो र त्यसमा 'गोप्रो' क्यामरा जडान गरिएको थियो ।

उक्त पट्टीमा 'सेन्ट पिटर्सवर्गको उपकरण' लेखिएको थियो । त्यसपछि उक्त समुद्री जीव जासुस हुन सक्ने चर्चा चल्यो । विज्ञहरूले विगतमा पनि ह्वेल प्रयोग गरेर जासुसी हुने गरेको बताएका छन् तर मास्कोले उक्त विषयबारे कुनै प्रतिक्रिया दिएको छैन ।

'मरिन माइन्ड' नामक संस्थाले मृत ह्वाल्दिमिर फेला पारेको थियो । उक्त ह्वेल मृत्युको कारण थाहा भएको छैन र त्यसको शरीरमा देखिने खालको कुनै चोटपटक पनि देखिँदैन । ह्वाल्दिमिरको उमेर १५ वर्ष भएको अनुमान गरिएको छ । ह्वेल ६० वर्षसम्म बाँच्न सक्छ । ■

महिलाको खेलाडी

हेमन्त पाल (भारोत्तोलन खेलाडी)

दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) मा भारोत्तोलन नेपाललाई सबभन्दा बढी पदक दिलाउने खेल हो । भारोत्तोलनले सागमा नेपाललाई एक सयभन्दा बढी पदक दिलाएको छ । यद्यपि यो खेल नेपालमा खासै लोकप्रिय छैन । कम उमेरमै भारोत्तोलनमा लाग्छु भन्ने र आफ्ना बच्चालाई भारोत्तोलनमा लगाउने आमाबुवा न्यून नै छन् तर महेन्द्रनगरका हेमन्त पाल यसको अपवाद हुन् ।

भर्खरै १८ वर्ष लागेका हेमन्तले सानैदेखि भारोत्तोलन खेल्ने इच्छा देखाए। यस खेलमा निरन्तर अभ्यास गरे र अहिले किशोर उमेरमा नै हेमन्तले नेपाली भारोत्तोलनमा आफ्नो पहिचान बनाइसकेका छन्। हेमन्त आफ्नो चिनजानका दाइ सागर भण्डारी र विशाल विष्टबाट प्रभावित भएर भारोत्तोलनमा लागेका हुन्। हेमन्तको १२ कक्षासम्मको पढाइ भारतको देहरादुनमा भयो। छ वर्षअघि गर्मी बिदामा नेपाल आउँदा विशाल विष्ट र सागर भण्डारीले गृहनगरमा पाएको सम्मानले हेमन्तमा छाप पर्‍यो। यी दुवैले दक्षिण एसियाली भारोत्तोलनमा नेपालका लागि पदक दिलाएका थिए। हेमन्तले पनि भारोत्तोलन खेल्ने इच्छा देखाए। सागर र विशालले पनि उनलाई यही खेलमा लाग भनेर सल्लाह दिए।

१२ वर्षको केटालाई भारोत्तोलन खेल्न सहज हुँदैन तर हेमन्तले परिवारको साथ पाए। उनका बुवा पदमबहादुर पाल नेपाली सेनाको बास्केटबल टिममा थिए। उनका बुवाले नेपाली सेनाका लागि राष्ट्रिय खेलकुदमा खेलेका छन्। त्यसैले हेमन्तले खेलमा लाग्छु भनेपछि पदमबहादुर खुशी नै भए। उनले हेमन्तलाई जुन खेलमा लागे पनि निरन्तरता दिनुपर्छ भन्ने गुरुमन्त्र दिए। त्यसपछि हेमन्तले बिदाको बेला नेपालमा केही महिना अभ्यास गरेर देहरादुनकै भारोत्तोलन एकेडेमीमा अभ्यास गर्न थाले।

निरन्तर तीन वर्ष अभ्यासपछि १५ वर्षको छँदा हेमन्तले राजविराजमा पहिलो प्रतियोगिता खेले। उनले प्रतिस्पर्धा गरेको पहिलो च्याम्पियनसिप देवसुन्दर यादव मेमोरियल वेटलिफ्टिङमा ६७ केजी युथ विधामा स्वर्ण पदक पनि जिते। त्यसपछि उनले तीन वर्षमा मात्र तीन घरेलु प्रतियोगिता र एक अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता खेले। हेमन्तलाई चोटले पनि केही प्रतियोगिताबाट टाढा पुर्‍यायो। "वेटलिफ्टिङमा गम्भीर चोट लाग्ने डर हुन्छ। पछिल्लो पटक 'एन्कल' र नाडीमा चोट लाग्दा चार महिना आराम गर्नुपर्‍यो। उपचार पनि आफ्नै खर्चमा गरेँ," हेमन्त भन्छन्।

हेमन्तले आफूले खेलेका सबै घरेलु प्रतियोगितामा स्वर्ण पदक जितेका छन्। काठमाडौँमा भएको २४ औँ पुरुष तथा नवौँ महिला राष्ट्रिय भारोत्तोलनमा हेमन्तले ६७ किलो युथ विधामा दुई स्वर्ण पदक भिरे। त्यसपछि पोखरामा भएको नवौँ राष्ट्रिय खेलकुदमा जितेको स्वर्ण पदक उनको खेल जीवनको टर्निङ प्वाइन्ट बन्यो। राष्ट्रिय खेलकुदमा स्वर्ण पदक जितेपछि हेमन्त भारोत्तोलनका प्रशिक्षक तथा विज्ञको नजरमा परे। राष्ट्रिय खेलकुदमै गरेको प्रदर्शनले हेमन्तलाई भारतको नोयडामा हुने



एसियन जुनियर च्याम्पियनसिपमा खेल्न राष्ट्रिय टिममा बोलाइयो। हेमन्तले सो प्रतियोगितामा ७३ केजी तौलसमूहको स्न्याच र क्लिन एन्ड जर्क तथा कुलमा गरी तीन कांस्य पदक जितेर देखाए। एसियालीस्तरमा नेपाललाई ३८ वर्षपछि पदक प्राप्त भएको थियो। त्यसअघि सन् १९८५ मा काठमाडौँमा भएको एसियन जुनियर च्याम्पियनसिपमा श्याम हमालले कांस्य पदक जितेका थिए।

त्यसपछि हेमन्तले काठमाडौँमा भएको २६ औँ पुरुष र ११ औँ महिला राष्ट्रिय च्याम्पियनसिपमा पनि तीन स्वर्ण पदक जिते।

नेपालमा भारोत्तोलनलाई गम्भीर रूपमा नलिएकोमा हेमन्तलाई चित्त दुखेको छ। उनी भन्छन्, "नेपालमा क्रिकेट र फुटबल हावी छ। अन्य खेललाई वास्ता गरिँदैन।"

यस खेलमा खासै अनुकूल स्थिति नभए पनि हेमन्तले भारोत्तोलनबाहेक अन्य सोचेका छैनन्। उनी आगामी फेब्रुअरीमा पाकिस्तानमा हुने १४ औँ दक्षिण एसियाली खेलकुदमा स्वर्ण पदक जित्न दैनिक चार घण्टा अभ्यास गरिरहेका छन्। ■

-प्रजित शाक्य

नेपालसँग ओलम्पिक पदक छ





■ सोमराज पोखरेल

"एकदमै खुशी छु किनभने मेडल हात पार्न सक्छु भनेर मैले आशा गरेकी थिइनँ तर सबैले एउटा आशा गर्नुभएको थियो पलेशाले मेडल लिएर आउँछ भनेर । त्यो पूरा गरेर फर्किएकी छु । यो मेडल मेरो मात्र होइन सबैको हो । अब हामीसँग पनि एउटा ओलम्पिक पदक छ भनेर गर्वका साथ भन्न सक्छौँ ।" पेरिस पारा ओलम्पिकमा कांस्य पदक जितेर स्वदेश फर्कंदा त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा तेक्वान्दो खेलाडी पलेशा गोवर्धनले यस्तो प्रतिक्रिया दिएकी थिइन् ।

उनलाई सरकारले कुनै कर नकाटी ६५ लाख रुपियाँ पुरस्कार दियो । गण्डकी प्रदेश सरकारले मासिक भत्ता दिने भनेको छ भने विभिन्न पालिका, खेलकुदका सङ्घ संस्था, निजी क्षेत्रलगायतले उनलाई पुरस्कार दिइसकेका छन् । यसरी पुरस्कार पाइसकेपछि पलेशाको आत्मविश्वास झनै बढेको छ । उनी अब स्वर्ण पदक जित्ने लक्ष्यमा छिन् ।

नेपालमा खेलाडीलाई हौसलाको खाँचो रहेको र त्यसलाई पूर्ति गर्ने काम सरकार, खेल संस्था र निजी क्षेत्रको हो भन्ने पनि उनको सफलतापछिका घटनाक्रमले देखाउँछ। पलेशाले पेरिस पारा ओलम्पिकमा महिला तेक्वान्दोको के–४४ विधा अन्तर्गत ५७ केजी तौल समूहको स्पर्धामा कांस्य पदक जितेकी थिइन्। अहिलेसम्म नेपाली खेलकुद इतिहासमा यति ठूलो सफलता कसैले पनि प्राप्त गरेको छैन।

पेरिसको ग्रान्ड प्यालेसमा भएको रिपेचेजको भिडन्तमा पलेशाले सर्बियाकी मरिजा मिसेभलाई १५–८ ले पराजित गरेकी थिइन्। त्यसअघि रिपेचेजको पहिलो खेलमा पलेशालाई फ्रान्सकी सोफी काभर्जनविरुद्ध २–१ ले सफलता मिलेको थियो।

लगातार दोस्रो पारा ओलम्पिकमा सहभागी पलेशाले यसअघिको टोकियो पारा ओलम्पिकमा सोही तौल समूहको रिपेचेजमा पनि मरिजालाई नै हराएर कांस्य पदकका लागि चीनकी ली युजीविरुद्ध भिडेकी थिइन् तर उनी १२–९ पराजित भइन्। यसपटक तिनै लीले स्वर्ण जितिन्।

पलेशाले पाएको सफलता नेपाली खेलकुदकै अहिलेसम्मको ठूलो हो। कुनै पनि ओलम्पिकमा नेपाली खेलाडीले यसअघि पदक जित्न सकेको थिएन। नेपालले पारा ओलम्पिकमा सन् २००४ को एथेन्स तथा ग्रीष्मकालीन ओलम्पिकमा सन् १९६४ को टोकियो ओलम्पिकदेखि भाग लिन थालेको हो। ग्रीष्मकालीन ओलम्पिकमा नेपालले तेक्वान्दोको प्रदर्शनी खेलमा कांस्य पदक जितेको इतिहास छ। सन् १९८८ मा दक्षिण कोरियाको सोलमा भएको



सिल्भानले पनि कांस्य पदक नै जितिन्। पराजित भए पनि पलेशाले रिपेचेज खेल्ने अवसर पाइन्। क्वाटरफाइनलदेखि पराजित हुनेलाई मात्र रिपेचेज खेल्ने अवसर दिइएको थियो।

रिपेचेजअघि पहिलो चरणमा पलेशाले मेनुजुएलाकी भलेरिया मोराल्सलाई एक पक्षीय खेलमा ३१–० ले पराजित गर्दै क्वाटरफाइनलमा स्थान सुरक्षित गरेकी थिइन्। क्वाटरफाइनलमा भने पलेशा आफूले अधिकांश समय अग्रता लिएको खेलमा अन्तिम २० सेकेन्ड समालिन नसक्दा विश्व वरीयतामा शीर्ष स्थानकी ब्राजिलकी सिल्भाना मायारा कार्डोसो फर्नान्डेजसँग ८–१० ले हार्न पुगिन्।

सिल्भानले पनि कांस्य पदक नै जितिन्। पराजित भए पनि पलेशाले रिपेचेज खेल्ने अवसर पाइन्। क्वाटरफाइनलदेखि पराजित हुनेलाई मात्र रिपेचेज खेल्ने अवसर दिइएको थियो।

२४ औँ संस्करणको ओलम्पिकमा विधान लामाले त्यो उपलब्धि हासिल गरेका थिए।

पलेशाको खेल यात्रा

जन्मजात अपाङ्गता भएकी पलेशा ललितपुरको जावलाखेलमा रहेको डिएभी स्कुलमा अध्ययनरत रहँदा १० वर्षको उमेरदेखि तेक्वान्दो खेल्न थालेकी हुन्। उनी सन् २०१६ मा राष्ट्रिय पारा तेक्वान्दो टिममा आबद्ध भइन्। सन् २०१७ मा दक्षिण कोरियाको छुन्चियोनमा भएको एसियाली खुला पारा तेक्वान्दो च्याम्पियनसिपमा पलेशाले भाग लिइन्। त्यो प्रतियोगितामा उनी पाँचौँ भएकी थिइन्।

पिता प्रदीप र आमा मनिताका तीन छोरीमध्ये

माइली २१ वर्षीय पलेशाले पेरिस पारा ओलम्पिकमा सहित छ अन्तर्राष्ट्रिय पदक जितेकी छन् । त्यसमा तीन स्वर्ण र तीन कांस्य पदक छन् । पलेशाले नेपालमा भएको दोस्रो काठमाडौँ ग्योरोगी तथा पुम्से अन्तर्राष्ट्रिय तेक्वान्दो प्रतियोगिता– २०१८, बहराइनको मानामामा भएको एसियाली युथ पारा गेम्स– २०२१ तथा चीनको ताइयानमा पेरिस ओलम्पिककै लागि भएको एसियाली छनोट–२०२४ मा स्वर्ण पदक जितेकी थिइन् ।



ताइयान प्रतियोगितामा हासिल गरेको सफलताबाट पलेशाले पेरिस पारा ओलम्पिकमा आफ्नो सहभागिता निश्चित गरेकी थिइन् । पारा ओलम्पिकमा छनोट चरण पार गरेर खेल्ने पलेशा एक्लो नेपाली खेलाडी हुन् । टोकियो पारा ओलम्पिकमा पलेशाले वाइल्ड कार्डमार्फत सहभागिता जनाएकी थिइन् ।

पलेशाले सन् २०१८ मा भियतनाममा भएको चौथो एसियाली पारा तेक्वान्दो तथा चीनको होङजाउमा भएको चौथो एसियाली पारा खेलकुद–२०२२ मा कांस्य पदक जितेकी थिइन् ।

पलेशासँग लन्डन र टर्कीमा भएको दुई विश्व च्याम्पियनसिप, जोर्डनमा भएको पाँचौँ एसियाली खुला पारा तेक्वान्दो च्याम्पियनसिप, टोकियो पारा ओलम्पिकको छनोट, टोकियो पारा ओलम्पिक, साउदी अरबमा भएको विश्व पारा तेक्वान्दो ग्रान्ड प्री तथा भियतनाममा भएको नवौँ एसियाली पारा तेक्वान्दो च्याम्पियनसिपमा खेलेको अनुभव छ ।

पढाइमा समेत अब्बल रहेकी पलेशा फ्रान्सको पेरिसबाट फर्केदेखि दैनिकजसो सम्मानित हुँदै आइन् र अहिले उनी आर्किटेक्ट इन्जिनियरिङ अध्ययनका लागि चीन गइसकेकी छन् ।

पलेशा नेपाल सरकारबाट जनसेवाश्री पञ्चम श्रेणीबाट पनि विभूषित भइसकेकी छन् ।

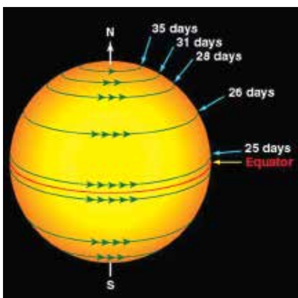
पेरिस पारा ओलम्पिकका लागि नेपाली तेक्वान्दो टोलीले एक महिना बेलायतको म्यान्चेस्टरमा तयारी प्रशिक्षण गरेको थियो । पारा ओलम्पिकमा सहभागी टोली म्यान्चेसटरबाटै पेरिस पुग्यो ।

पलेशाका प्रशिक्षक कविराज नेगी लामाको प्रशिक्षकका रूपमा यो ११ औँ अन्तर्राष्ट्रिय पदक भएको छ ।

नेपालबाट पेरिस पारा ओलम्पिकमा तीन खेलाडीले भाग लिएका थिए । जहाँ पलेशाले मात्र सफलता पाइन् ।

नेपालले तेक्वान्दोमा दुई तथा पौडीमा एक खेलाडीलाई सहभागी गराएको थियो । तेक्वान्दोका भरतसिंह महता पहिलो चरणबाटै बाहिरिएका थिए । के–४४ वर्ग अन्तर्गत पुरुष ५८ केजीमुनि तौल समूहमा प्रतिस्पर्धा गरेका उनलाई जापानका मित्सुया तानाकाले हराए ।

त्यस्तै पौडी खेलाडी भीमबहादुर कुमाल पनि पहिलो चरणबाटै बाहिरिए । एस–९ वर्ग अन्तर्गत पुरुष ५० मिटर फ्रिस्टायलमा उनले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । १९ जना सहभागी भएको यो प्रतिस्पर्धामा उनी १९ औँ भए । ■



सूर्यको धूर्णन फरक फरक छ । यसको अर्थ सूर्यको सबै भाग समान रुपले घुमिरहेको छैन । फरक फरक भाग भिन्न भिन्न गतिमा घुमिरहेका छन् । आफ्नो भूमध्यरेखानजिक सूर्य तेज गतिमा घुम्छ र करिब २४ दिनमा एक चक्कर पूरा गर्दछ । जबकि ध्रुवीय क्षेत्रमा सूर्यले एक चक्कर पूरा गर्न करिब ३५ दिन लगाउँछ । यसको मूल कारण हो- सूर्यको ग्यासीय प्रवृत्ति । ■

–युवामञ्च

ट्युमर मार्कर



एक किसिमको बायोमार्कररलाई ट्युमर मार्कर भनिन्छ । यसले व्यक्ति विशेषमा क्यान्सरको उपस्थिति वा क्यान्सर भइनसकेको अवस्थामा क्यान्सरको व्यवहार थाहा पाउन प्रयोग गरिन्छ । ट्युमर मार्कररले क्यान्सरको बढोत्तरी वा उपचारप्रतिको प्रभाव पनि थाहा पाउन सकिन्छ ।

यसले क्यान्सर रोगको अवस्था विश्लेषण गर्न, शल्यक्रिया गरेर ट्युमर निकालेपछि बिरामीलाई निगरानीमा राख्न, औषधिको प्रभाव अनुमान गर्न, उपचारको निगरानी गर्न सघाउ पुर्‍याउँछ । ट्युमर मार्करका लागि शरीरका श्राव (विशेषतः रगत) वा तन्तु प्रयोग गरिन्छ ।

ट्युमर मार्कर अणु पनि हुन सक्छ । सामान्य कोषले भन्दा क्यान्सर कोषले अत्यधिक मात्रामा त्यस्ता अणु उत्पादन गर्ने तथा क्यान्सरकै प्रतिक्रियास्वरूप सम्बन्धित अन्य कोषले पनि त्यस्ता ट्युमर मार्कर उत्पादन गर्न सक्छन् । ट्युमर मार्कररले रोग निदान गर्ने होइन तर बायोप्सी र रेडियो इमेजिङ (भिडियो एक्सरे,

उपचारप्रति बिरामीले कस्तो प्रतिक्रिया जनाउला भनी मापन गर्न रिसेप्टरको अध्ययन विश्लेषण परीक्षण प्रयोग गरिन्छ ।



प्राडा सुमनराज ताम्राकार



सिटी स्क्यान वा एमआरआई) को नतिजासँग यसको मात्रा दाँजेर हेर्न भने सकिन्छ ।

यो प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, रिसेप्टर (शरीरका कोषको सतहमा पोषण तत्त्व, इन्जाइम वा हर्मोनमा आधारित कुनै शारीरिक सूचना, हानिकारक तत्त्व विशेषको सूचना ग्रहण गर्ने च्यानल वा विन्दु) वा जिन (वंशाणु अंश), हर्मोन, इन्जाइम जे पनि हुन सक्छ ।

इन्जाइम वा हर्मोन खालको ट्युमर मार्कर पत्ता लगाउने लगायत इन्जाइमको क्रियाकलाप मापन गर्नुपर्ने हुन्छ । इन्जाइममा आधारित ट्युमर मार्करको विश्लेषण पहिले प्रयोगमा भए पनि हाल यसलाई अङ्कोलोजिकल एन्टिजेन (रोग वा स्वास्थ्य समस्या गराउने कारक तत्त्व) एवं मोनोक्लोनल एन्टिबडी (शरीरमा कुनै स्वास्थ्य समस्या वा रोग गराउने तत्त्वविरुद्ध शरीरले विकसित गर्ने प्रतिरोधात्मक क्षमतायुक्त तत्त्व) ले प्रतिस्थापन गरिसकेको छ ।

स्क्रिनिङ विधि

चिकित्सा क्षेत्रमा प्रचलित यस रणनीतिक विधिले अहिलेसम्म पत्ता नलागेका वा जोखिम तत्त्वहरू पत्ता लगाउन मद्दत गर्दछ । यो व्यक्तिलक्षित वा समुदायलक्षित हुनसक्छ । विशेष लक्षण वा चिह्न देखा परिनसकेको अवस्थामै निश्चित रोग छ, छैन थाहा पाउन स्क्रिनिङ गरिन्छ ।

स्क्रिनिङको माध्यमबाट रोग वा स्वास्थ्य समस्याको स्थिति पत्ता लगाएर भविष्यमा रोग विकसित हुन नदिने हिसाबले रोकथामका उपाय बेलैमा अपनाउन वा व्यवस्थापनमा फरकपना ल्याउन सकिन्छ तर स्क्रिनिङ विधिले कतिपय रोग समयमै पत्ता लगाउन सहयोग गर्न सक्ने भए पनि यो सदैव सफल नहुन पनि सक्छ । कहिलेकाहीँ बढाइचढाई, गलत वा फरक नतिजा देखाउनु स्क्रिनिङका खराब पक्ष हुन् ।

स्क्रिनिङ गर्नका लागि कतिपय पूर्वाधार पूरा भएको



कार्बोहाइड्रेट अन्तर्गत एन्टिजेन ट्युमर कोषमा वा ट्युमर कोषबाट उत्पादित म्युसिन वा रक्तसमूहमा आधारित एन्टिजेन हुन सक्छ। म्युसिन भनेको एकखाले ग्लाइकोप्रोटिन हो। यसले पाचन नली वा शरीरको कुनै प्रणालीको सतही कोषलाई सुरक्षा दिन वा चिप्लो बनाउन मद्दत गर्दछ।

उपचारप्रति बिरामीले कस्तो प्रतिक्रिया जनाउला भनी मापन गर्न रिसेप्टरको अध्ययन विश्लेषण परीक्षण प्रयोग गरिन्छ। जबकि जिन वा जिनको उत्पादन विश्लेषणले व्यक्ति विशेषको जिनमा कुनै फेरबदल आएको छ कि भनेर विश्लेषण गरिन्छ।



ट्युमर मार्करको उपयोग

माथि उल्लेख गरे झैँ ट्युमर मार्करको उपयोग धेरै उद्देश्यका लागि गरिन्छ। जस्तै :

१. क्यान्सरको अनुगमन : ट्युमर मार्करको माध्यमबाट क्यान्सर पत्ता लगाएपछि ट्युमर मार्करको मात्रा मापन गरी ट्युमरको अवस्थिति र उपचारप्रतिको प्रतिक्रिया अनुगमन ट्युमर मार्करको मापनबाट गरिन्छ। यदि क्यान्सरविरुद्ध उपचार थालेसँगै वा उपचारको केही समयसम्म पनि ट्युमर मार्करको मात्रा उत्तिकै वा झन् बढ्न थाल्यो भने उपचारले काम गरिरहेको छैन भन्ने बुझिन्छ। त्यस्तो बखत वैकल्पिक उपचार विधि खोज्नुपर्ने हुन्छ तर पनि ट्युमर मार्करको मात्रा बढ्नुको अर्थ क्यान्सर बढिरहेको भनिहाल्न मिल्दैन। कहिलेकाहीँ क्यान्सर विशेषसँग सरोकार नभएका अन्य स्वास्थ्य समस्याका कारण पनि ट्युमर मार्कर बढेको हुन सक्छ।

२. क्यान्सरको चरण : क्यान्सर कुन चरणमा पुगिसकेको छ भन्ने थाहा पाएपछि ट्युमर मार्करको मात्रा अनुसार क्यान्सरको परिणति र उपचारका लागि योजना बनाउन सहज हुन्छ।

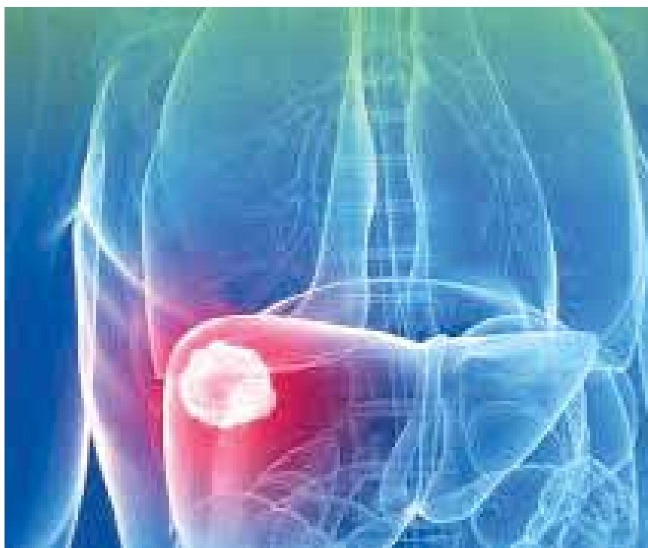
३. क्यान्सर स्क्रिनिङ : हालसम्म कुनै पनि स्क्रिनिङ उम्दाको पाइएको छैन किनकि उच्च मात्राको



हुनुपर्छ। स्क्रिनिङ गर्न लागेको रोग वा अवस्था स्वास्थ्य समस्याको दृष्टिले महत्त्वको हुनुपर्छ। निदान र उपचारको उपलब्धता हुनुपर्छ। उक्त समस्याले विकराल रूप लिने समय लामो खालको हुनुपर्छ। उक्त समस्याका लागि अन्य जाँच एवं परीक्षण उपलब्ध हुनुपर्छ। बहुसङ्ख्यक सेवाग्राहीलाई मान्य हुने खालको हुनुपर्छ। कस्तो खालको रोग वा समस्या हो अर्थात् रोगको प्रकृति थाहा भएको हुनुपर्छ। स्क्रिनिङपछि समस्या भेटिएको खण्डमा प्राथमिकताका आधारमा कसलाई पहिले उपचार सेवा दिने प्रष्ट नीति हुनुपर्छ। स्क्रिनिङ खर्चिलो वा महँगो हुनु हुँदैन। स्क्रिनिङ एक पटक होइन नियमित अन्तरालमा गरिरहने वा गर्न सक्ने खालको हुनुपर्छ।

स्क्रिनिङ गर्न सकिने केही उदाहरण

पाठेघरको मुखको क्यान्सरका लागि प्याप स्मियर वा लिक्विड बेज्ड साइटोलोजीबाट पाठेघरको मुखको पानीको जाँच; स्तन क्यान्सरका लागि म्यामोग्राफी, आन्द्राको क्यान्सरका लागि कोलोनोस्कोपी तथा दिसामा रगतको उपस्थितिको परीक्षण, प्रोस्टेट क्यान्सरका लागि प्रोस्टेट स्पेसिफिक एन्टिजेन (पिएसए), क्षयरोगका लागि छाला जाँच, आँखामा मधुमेहको असरका लागि आँखाको पर्दाको जाँच, गर्भे शिशुमा शारीरिक विकलाङ्ग वा जन्मजात समस्याका लागि अल्फाफिटोप्रोटिन, रगत जाँच वा भिडियो एक्सरे र नवजात शिशुमा श्रवणका लागि श्रवणशक्ति परीक्षण।



ट्युमर मार्कर बिनाइन (अर्थात् घातक खालको क्यान्सर होइन) खालको ट्युमरमा पनि पाउन सकिन्छ। अहिलेसम्म भरपर्दो स्क्रिनिङ विधिका रूपमा प्रोस्टेट क्यान्सरका लागि प्रोस्टेट स्पेसिफिक एन्टिजेन (पिएसए) को मापन नै हो।

४. क्यान्सर निदान : त्यसो त क्यान्सर पत्ता लगाउनकै लागि ट्युमर मार्करको मापन मात्र काफी छैन तर पनि ट्युमर मार्करको मापनले क्यान्सरको आशङ्का गर्न भने सकिन्छ। यस्तो दोधार अवस्थामा केवल बायोप्सी (मासु जाँच) ले मात्र क्यान्सर छ वा छैन वा कुन खालको क्यान्सर हो ठ्याक्कै निदान गर्न सकिन्छ।

५. क्यान्सर दोहोरिएको : उपचारपछि क्यान्सर पुनः दोहोरिएको छ कि भनेर ट्युमर मार्करले पत्ता लगाउन सक्छ। अर्थात् ट्युमर मार्करको मापनले सहयोग गर्छ।

ट्युमर मार्कर मापन गर्ने विधि

अधिकतर रगतको नमुनाबाट ट्युमर मार्कर मापन गरिन्छ। विरलै मात्र पिसाबको नमुनाबाट पनि सम्भव हुन्छ। शरीरका तरल पदार्थ (श्राव) को इम्युनएसे (इम्युनएसे भन्नाले एक प्रकारको बायोकेमिकल जाँच नै हो। जाँचको क्रममा घुलनशील पदार्थमा एन्टिबडी वा कहिलेकाहीँ एन्टिजेन प्रयोग गरी कुनै तत्त्वको उपस्थिति वा त्यसको बाक्लोपना हेरिन्छ।) त कहिलेकाहीँ निश्चित इन्जाइमको गतिविधि मापन वा विश्लेषणलाई ट्युमर मार्करका रूपमा लिइन्छ।

एलाइसा र रेडियोइम्युनएसे वा मोनोक्लोनल एन्टिबडी (क्लोनिङका माध्यमबाट उत्पादित श्वेतरक्त कोषबाट बनाइएको एन्टिबडी) को अध्ययनलाई समेत ट्युमर मार्करका रूपमा लिने गरिन्छ। धेरै खालका परीक्षणमा विभिन्न विधि अपनाइन्छन्।

ट्युमर मार्करका रूपमा अल्फाफिटोप्रोटिनले जर्म सेल क्यान्सर र कलेजोको क्यान्सर, क्यान्सर एन्टिजेन १५-३ ले स्तन क्यान्सर, क्यान्सर एन्टिजेन १९-९ ले प्यान्क्रियाज, आन्द्रा र पाचन नलीको क्यान्सर, क्यान्सर एन्टिजेन १२५ ले विशेषतः डिम्बाशयको क्यान्सर, ह्युमेन कोरिओनिक गोनाडोट्रोफिन (एचसिजी) ले गर्भवतीसँग सम्बन्धित क्यान्सर, प्रोस्टेट स्पेसिफिक एन्टिजेन (पिएसए) ले प्रोस्टेट क्यान्सर, कार्सिनोइम्ब्रोयोनिक एन्टिजेन (सिइए) ले पाचन नली, पाठेघरको मुख, फोक्सो एवं डिम्बाशयको क्यान्सर तथा क्याल्सिटोनिनले थाइरोइड क्यान्सर पत्ता लगाउन मद्दत गर्दछ।

राम्रो खालको ट्युमर मार्कर भन्नाले कुनै अङ्गविशेषको क्यान्सर सङ्केत गर्ने, क्यान्सरपूर्व अवस्थामै पहिचान गर्न मद्दत गर्ने, सकेसम्म गलत परिणाम नदेखाउने, ट्युमर मार्करको मात्राले क्यान्सरको अवस्था जनाउने, उपचारको प्रभाव मापन गर्न सकिने हुनुपर्छ तर विडम्बना हालसम्म त्यस्तो आदर्शको ट्युमर मार्कर भेटिएको छैन। ■

सुलभको सैलुन
कमाउँदै सिकाउँदै



■ वसन्त पराजुली

सैलुन चलाउने भनेपछि हामी झट्ट सम्झन्छौं भारत वा तराईबाट आएका ठाकुर। नेपालमा प्रायः कपाल काट्ने परम्परा धान्ने नै ठाकुर समुदायका व्यक्ति हुन् तर बेग्लै समुदायका ३८ वर्षीय सुलभ सिग्देलले अहिले सैलुन चलाएर आम्दानी मात्रै गरेका छैनन् यो पेशामा आकर्षित गरेर अन्य मानिसलाई कपाल काट्ने सिपसमेत सिकाएका छन्।

भरतपुरका सुलभले भरतपुरमा पपुलर युनिसेक्स सैलुन चलाउन लागेको एक दशकभन्दा बढी समय भयो। २०७० साल साउनमा भरतपुरको चौबिसकोठीमा भित्तामा ऐना अड्याएर ग्राहक कुर्न सुरु गरेका सुलभ अहिले भरतपुरको नाम चलेका सैलुन सञ्चालक हुन्।

“कपाल काट्ने भएर होला कतिले ठाकुर नै भन्छन् तर पनि म प्रतिवाद गर्दिनँ। मेरो पेसा ग्राहकले खोजे र रोजे जस्तै कपाल काट्ने हो। त्यसमा अहिले म दक्ष छु,” उनले भनेका छन्।

सुलभको सैलुनमा महिला र पुरुष उत्तिकै आउँछन्। थ्रेडिङ गर्नेदेखि कपाल काट्ने युवक, युवती नै उनका

ग्राहक छन् । कपालमा मेहदी लगाउनेदेखि स्ट्रेट गर्न पनि त्यहाँ ग्राहक पुग्छन् ।

सुलभले आफ्नो सेवाका बारेमा यसरी बताए, “बाहिर कपाल काट्नु र मेरोमा कपाल काट्नुमा फरक छ । मेरोमा कपाल काट्न आएका ग्राहकले आवश्यकता अनुसार टाउको नुहाएर, सफा गरेर निस्कन्छन् ।”

भरतपुरका व्यवसायी यज्ञ सुवेदी सुलभका नियमित ग्राहक हुन् । व्यावसायिक केरा खेती गर्ने सुवेदी आफूले जहिले पनि त्यही सैलुनमा कपाल काट्ने जानकारी दिँदै भनेका छन्, “मेरो त स्पष्ट धारणा छ पैसा किन विदेशीलाई दिने स्वदेशमै रोजगारी गर्न चाहनेलाई पनि हामीले संरक्षण गर्नु पर्‍यो नि ।”

सुलभ कपाल काट्ने पेसामा यसै आएका हैनन् । उनलाई पनि कुनै बेला विदेश जाने भूत नचडेको होइन । वैदेशिक रोजगारीका लागि २०६२ सालमा कतार गएका सुलभ २०६४ मा स्वदेश फर्किएका थिए ।

उनी भन्छन्, “विदेश जाने मोह मलाई पनि नभएको हैन । सिङ्गापुरको सपना देखेर मैले नेपाल छाडेँ तर मलेसिया पुर्‍याइयो । त्यतै सात आठ महिना बरालिएपछि म नेपाल फर्किएँ । पछि कतार जाने प्रक्रिया सुरु गरेँ । त्यसको केही समयमा कतार पुगेर दुई वर्षसम्म काम गरेर फर्किएँ ।”

कतारमा धेरै हन्डर खाँदै मजदुरी गर्नुपर्दा आफ्नो मन चुँडिएर नेपाल नै फर्किएर केही काम गर्ने सोचाइले उनी स्वदेश फर्किएका थिए ।

सुलभले ती दिन सम्झँदै भने, “नेपाल त फर्कियो तर अब के गर्ने भन्ने चिन्ता थपियो । केही न केही नयाँ काम गरौँ भन्ने लागेर आयो । अनि कपाल काट्ने पेसा सिक्न लागेँ ।”

उनले पहिला छ महिनासम्म अरूकै सैलुनमा कपाल काट्न सिकेँ । त्यसपछि आफैँले सैलुन चलाउन थालेँ ।

चुनौती सकिएको थिएन । उनी भन्छन्, “चौबिसकोठीको चोकमा सैलुन त खोलेँ तर ग्राहक कहाँबाट आउनु । पहाडी मूलको देखेपछि कपाल काट्न सक्छ भनी विश्वास नै गर्दैनथे तर विस्तारै हामीसँग पनि कपाल काट्ने मानिस बढ्दै गए ।”

उनले सैलुन सुरु गरेको एक दशकमा पाँच हजारभन्दा बढीलाई त तालिम दिइसकेका थिए ।







एक अध्ययनले पनि चितवनमा एक हजार दुई सयभन्दा बढी भारतीय ठाकुरले कपाल काट्ने गरेको देखाएको छ ।

तालिम लिनेमध्ये ७० जनाले निःशुल्क तालिम लिएका हुन् । तालिममा ४५ दिनको आधारभूत र छ महिनाको पूरा कोर्स राखिएको छ । आफ्नो सैलुनमा तालिम लिनेले नेपाल र विदेशमा काम गरिरहेका उनको भनाइ छ ।

उनी भन्छन्, "मेरै सैलुनमा सिकेका ३०/४० जनाले अहिले स्वदेशमै सैलुन चलाएका छन् तर तालिम लिएका अधिकांश विदेशमा रोजगारीमा छन् ।"

अस्ट्रेलिया, अमेरिका, क्यानडा, जापान तथा युरोपेली मुलुकमा समेत कपाल काट्न जाने व्यक्तिको माग बढिरहेको उनले जानकारी दिएका छन् ।

सैलुनमा कपाल काट्ने आधारभूत तालिम लिइरहेकी भरतपुरकी समीक्षा सापकोटा सिप सिकेर नेपालमै सैलुन खोल्ने विचारमा छिन् । उनी भन्छिन्, "मैले कपाल काट्न सिकेको स्वरोजगार बन्न हो । भरतपुर-१३ की गोमा विक पनि सिप सिकेर आफू दक्ष हुनु राम्रो हुने बताउँछिन् ।"

सैलुन सञ्चालन गरेर हुने आम्दानीका बारेमा सुलभ यसो भन्छन्, "आम्दानीको कुरा गर्दा यति बुझ्नुस् न नेपालमै बसेर परिवार पालेर कार चढ्न सक्ने भएको छु । पाँच छ जनालाई रोजगारी दिँदै मासिक एक लाख रुपियाँ घर भाडा तिरेर पनि आम्दानी हुने गरेको छ ।"

अहिले पनि चितवनमै यो पेसा गर्ने सुलभ जस्ता ४० जना पहाडी मूलका मानिस छन् । तीमध्ये कतिपयले कति उनकै सैलुनमा सिकेर यो पेसा अपनाएका हुन् । सुलभका अनुसार एक भारतीय हजामले कपाल काटेर मासिक ५०/६० हजार रुपियाँ भारत लाने गरेको छ ।

उनी जानकारी दिन्छन्, "एक अध्ययनले पनि चितवनमा एक हजार दुई सयभन्दा बढी भारतीय ठाकुरले कपाल काट्ने गरेको देखाएको छ । अब भन्नुस् एउटै हजामले करिब ५० हजार रुपियाँ कमायो भने पनि मासिक छ करोड रुपियाँ कपाल काटेर मात्रै यहाँको पैसा भारत पुग्छ ।"

नामसँगै दाम कमाएका सुलभ आफ्नो पेसाबाट सन्तुष्ट देखिन्छन् । उनी भन्छन्, "सिप ठूलो, सानो हुँदैन । अहिले रोजगारी पाइएन भनेर भौँतारिँदै विदेश जानुभन्दा सानातिना सिप सिकेर नेपालमै स्वरोजगार बन्न सकिन्छ ।" ■

प्रवृत्ति झल्काउने मखुन्डो



कलाकार : देवेन्द्र थुम्केली
शीर्षक : मुखुन्डो
माध्यम : क्यान्भासमा एक्रेलिक
आकार : ३० X ४० इन्च
सिर्जना वर्ष : २०८०

मानिस बाहिर हेर्दा जस्तो देखिन्छ वास्तविकतामा त्यस्तो नहुन सक्छ। रूपमा एक देखिए पनि सारमा ऊभित्र विकृत पुञ्ज पनि रहेको हुन्छ। ऊभित्र रहेको पशुत्वले मानवीय गुणलाई कमजोर बनाउन सक्छ। चित्रमा मानिसको भित्री रूप जस्तो भए पनि बाहिरी रूप राम्रो बन्न खोजेको भावलाई मखुन्डोका रूपमा चित्रमा उतार्न खोजिएको छ

विकृतिको चङ्गुलका बीच फूलजस्तै कोमल भाव पैदा हुन्छ र त्यसले मानवीय संवेगलाई उद्वेलित बनाउँछ। फूलले कोमलता र संवेगलाई देखाउन खोजेको छ। रातो र निलो रङको प्रधानता रहेको चित्रमा अन्तरद्वन्द्वको बीचबाट सकारात्मक भाव पैदा हुन्छ भन्ने कथात्मक वर्तमान समाजको चरित्रलाई उतार्न खोजिएको छ। यसमा स्वभाव, रूपान्तरण र प्रगतिको शालीन मनोभावलाई विम्बात्मक रूपमा उतार्न खोजिएको छ।

चित्राकृतिमा रातो र निलो रङको प्रधानता रहे पनि बीचमा प्रयोग गरिएको पहेँलो घेराले चित्रलाई बाँधेको छ। चित्रको तल्लो भागमा प्रयोग गरिएको बयन (टेक्चर) का कारण चित्रमा विषय अनुसारको उत्तेजना भरिएको देखिन्छ। बयनले चित्रलाई सन्तुलित र लयात्मक बनाएको छ। ■

■ केशवराज खनाल

फाकस्या :	सुँगुरको मासु
फुलारो :	पुजारी
अफालौटो :	फोहोर, कसिङ्गर
सावधि :	सीमा बाँधिएको, मर्यादित
सात्मक :	आत्मासहितको, आत्मा भएको
सतृष्ण :	तिर्खाएको, तिर्खालु
स्पृहा :	अभिलाषा
थणी :	डसना, ओछ्यान
थनौरे :	ठूलाबडाको पछौटे, चम्चा
छँटाउ :	छैटौँ दिन
छुपुर्को :	चञ्चल अवस्था, छुक छुक
झुन्की :	खरायो मार्दा प्रयोग गरिने एक प्रकारको बाजा
लाप :	आलापविलाप
लाघव :	अल्पता, न्यूनता, कमी
कणास :	ठूलो, भयङ्कर
लनास :	स्वर्ग
नृ :	मान्छे, नर
नना :	आमाका बुवा
अनून :	अखण्ड, अधिक
मनुजा :	नारी, स्त्री
नेन्धर :	विवाह
विनेय :	लैजानुपर्ने

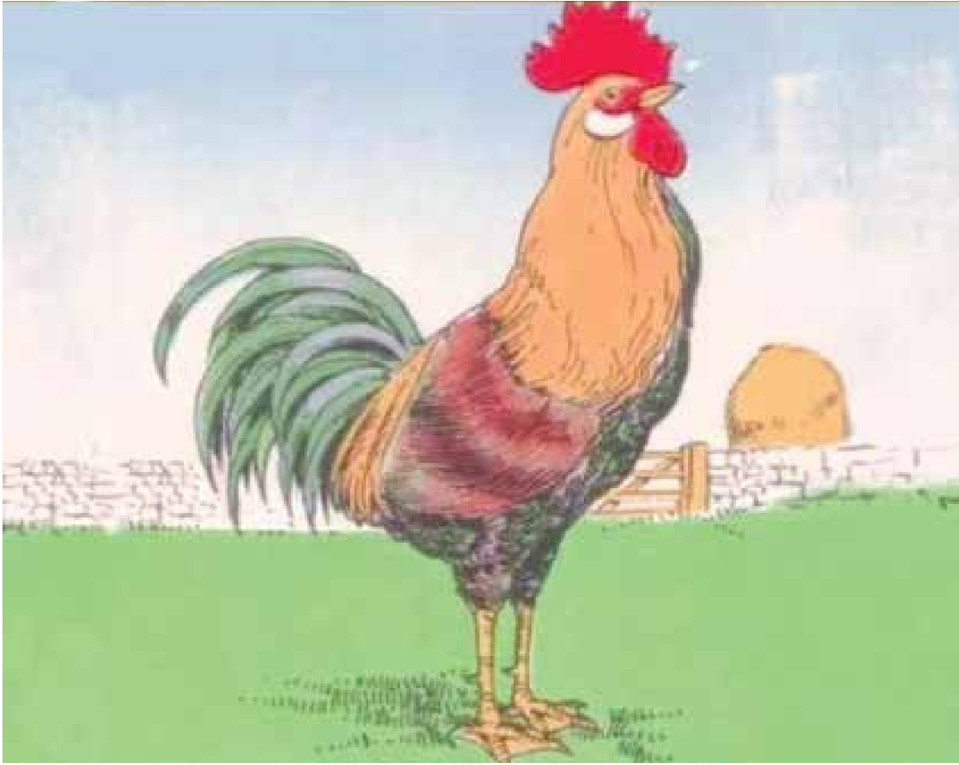
Behold	हेर्नु, ध्यानपूर्वक हेर्नु
Pretend	काल्पनिक, बहाना गर्नु
Knit	बुन्नु, जोड्नु
Repent	पश्चात्ताप, आत्मग्लानि
Strive	चेष्टा गर्नु, सङ्घर्ष गर्नु
Dwell	बस्नु, विचार गर्नु
Rejoice	आनन्दित, खुसी हुनु
Insipid	निरस, भद्दा
Nadir	पतन, अधोगति
Trite	जीर्ण, पुरानो
Restive	अशान्त, व्यग्र
Equivocal	अनिश्चित, गोलमाल
Pragmatic	व्यावहारिक, तथ्यात्मक
Artless	सरल, अनाडि
Tyro	सिकारु, नौसिखिया
Auspicious	शुभ, माङ्गलिक
Clement	मृदु, कोमल
Scorn	मजाक, घृणा, तुच्छ
Munificent	उदार, दाता, दानी
Prolific	सफल, अनुकूल, फलदायी
Defer	विलम्ब गर्नु, मुल्तवी गर्नु ।

Basic vs. Advanced
verbs

1. **Think** → Contemplate
2. **Take part** → Participate
3. **Look at** → Observe
4. **Give** → Provide
5. **Explain**→ Clarify
6. **Keep** → Retain
7. **Need** → Require
8. **End** → Conclude
9. **Deal with** → Address
10. **Hide** → Conceal
11. **Show** → Exhibit
12. **Hold** → Grasp
13. **Cancel** → Call off
14. **Say** → State, declare, articulate
15. **Tell** → Inform
16. **Ask for** → Request
17. **Put off** → Postpone
18. **Get rid of** → Eliminate
19. **Set up** → Establish
20. **Come up with** → Devise, formulate

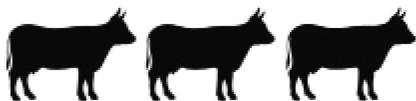
ब्रेन गेम

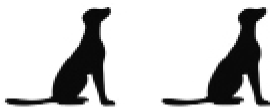
यस तस्बिरमा गल्ती पत्ता लगाउनुहोस् ।



प्रश्न

यसमा तीन गाई, दुई कुकुर र एक बिरालो छ ।







यस चित्रमा कति खुट्टा छन् ?

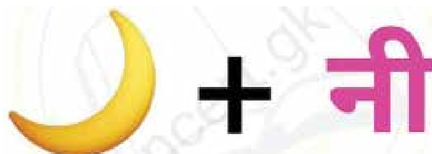
=12 Kg

= 5 Kg

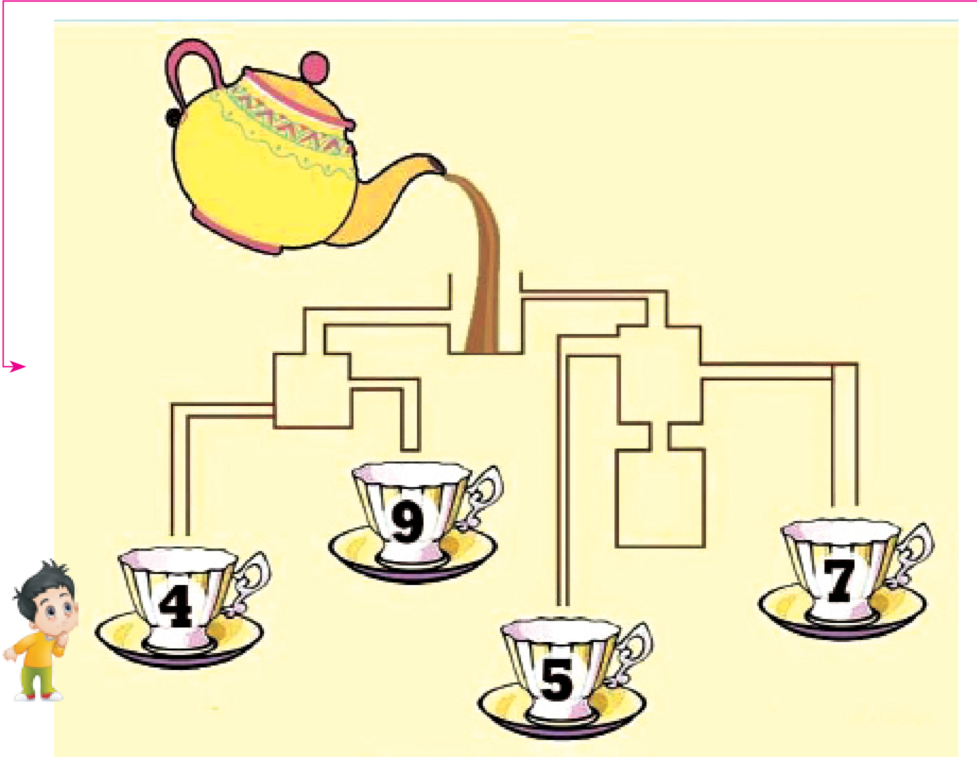
=99 Kg

= ????

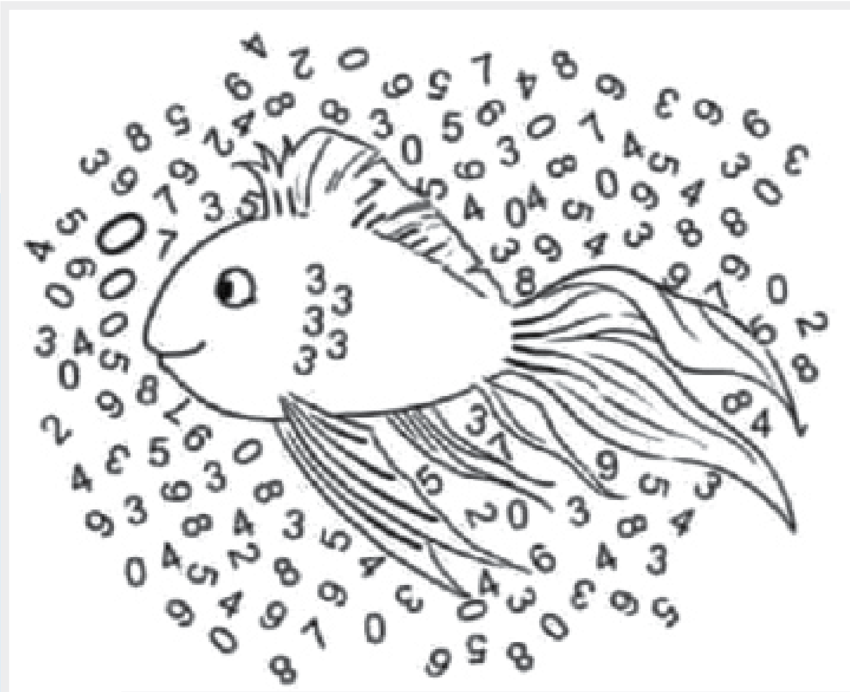
केटीको नाम भन्नुहोस् ।



ब्रेन गेम



यस चित्रमा कुन कप पहिले भरिन्छ ?



यस चित्रमा अङ्ग्रजी अङ्क एक (1) खोज्नुहोस् ?

अङ्कजाल प्रतियोगिता, कात्तिक-२०८१

नियमहरू :

१. अङ्कजाल भर्न खाली कोठाहरूमा १ देखि ९ अङ्कसम्म भर्नुपर्नेछ।
२. प्रत्येक ठाडो लहर र तेर्सो लहरमा १ देखि ९ अङ्कसम्म भर्नुपर्नेछ।
३. अङ्कजालमा ३×३ का नौवटा वर्ग रहेका छन्। ३×३ को प्रत्येक वर्गमा पनि १ देखि ९ अङ्कसम्म नदोहोर्‍याई भर्नुपर्नेछ।
४. समाधान २०८१ मङ्सिर १५ सम्ममा 'युवामञ्च' को कार्यालयमा आइपुगिसक्नुपर्नेछ।
५. अङ्कजाल भरेर पठाउँदा यसै पत्रिकाको कटिङ पठाउनुपर्नेछ। केरमेट र अस्पष्ट समाधानलाई प्रतियोगितामा सहभागी गराइने छैन।
६. सही समाधान पठाउने दुई जनालाई सात-सात सय रुपियाँ पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ। दुईभन्दा बढीले सही समाधान पठाएमा गोलाप्रथाद्वारा विजयीको छनोट गरिनेछ।
७. नतिजासम्बन्धी युवामञ्चको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ।

५				१				७
	८			२			५	
	४		५		६		२	
१	९						४	८
				७				
			४	८	९			
	२	९				३	१	
			१		८			
३			९	५	२			४

नाम : ....

ठेगाना : ....

सामान्यज्ञान भदौ अङ्कको उत्तर

समूह क : १. जीवाश्म इन्धन २. शङ्करप्रसाद कोइराला ३. ४० हजारभन्दा बढी
समूह ख : १. एन पिज्जेरुस्सो २. हाम्रो भूमि हाम्रो भविष्य ३. हुइचल
समूह ग : १. स्वस्थानी श्रेष्ठ २. दालचिनी ३. बेलौती
समूह घ : १. २०६४ सालमा २. सेर अमी ३. ७० जना
समूह ङ : १. बराम २. एलिजावेथ जी म्यकलस्टर ३. चीन
समूह च : १. गिन्जा तानाका २. ६ वर्ष ३. संयुक्त अरब इमिरेट्सको दुबई
समूह छ : १. जर्मनी २. गाइनेकिरा ३. १.२ डिग्री सेल्सियस

अङ्कजाल भदौ अङ्कको उत्तर

गोलाप्रथाद्वारा विजयी

पेशल दाहाल, धनकुटा-१०, पारिपात्ले
सनिसा महर्जन, पाटन, सुनधारा

सही जवाफ पठाउने सहभागी :

रत्न शाक्य, पुल्चोक ललितपुर, उमेशकुमार मास्के, विराटनगर-११, अनिता गैरे, गैँडाकोट नवलपुर, प्रकाश भण्डारी 'विवेक', गैँडाकोट नवलपुर, कसम घिमिरे, भरतपुर-२१, चितवन, उमेश थापा, कैलाली, निर्मला श्रेष्ठ, विराटनगर-११, असीम श्रेष्ठ, मन्थली-८, रामेछाप, पदमबहादुर खत्री, धरान-१३, सुनसरी, मन्छोटी राना, देखतभुली, कञ्चनपुर, वीरेन्द्रप्रसाद भट्टराई, कैलाली, खेमराज घिमिरे, बत्तिसपुतली-९, मदनमोहनलाल श्रेष्ठ, काठमाडौँ-२९, घट्टेकुलो, शिला श्रेष्ठ, कुलेश्वर-२०, गौरिश्वर रेग्मी, नयाँ बानेश्वर, काठमाडौँ, माया रेग्मी, सिनामङ्गल, काठमाडौँ, कृपा घिमिरे, बत्तिसपुतली-९, प्रशान्त ताम्राकार, पनौती, खेमराज घिमिरे, बत्तितपुतली-९, कृष्णचन्द्र गौतम, सुखिपुर सिराहा, नारायण लघु, भक्तपुर-२, करुणा घिमिरे, बत्तिसपुतली-९, कल्पना रावल, शान्तिबजार बर्दिया, नवीन थापा, जानकी-८, कैलाली, प्रविना वज्राचार्य, लगन-२१ काठमाडौँ, बुद्धिबहादुर दुरा, लमजुङ, आलोककुमार तिवारी, वीरगञ्ज पर्सा, प्रज्ञा वज्राचार्य, प्राइम कलेज, खुसिबुँ, बुद्धिमान श्रेष्ठ, त्रिपुरेश्वर काठमाडौँ, सुन्दर थापा, आँबुखैरेनी तनहुँ, रोजन चालिसे, लालबन्दी सर्लाही, दिवश भट्टराई, काठमाडौँ-४।

भदौ अङ्कको कोठेपद

गोला प्रथाद्वारा विजयी

पदमबहादुर खत्री, धरान-१०, सुनसरी
सुवास दिवाकर, भक्तपुर न.पा.-५

सही उत्तर मिलाउने अन्य सहभागी

रत्न शाक्य, ललितपुर, पुल्चोक, वीरेन्द्रप्रसाद भट्टराई, धनगढी, उज्ज्वलविलास वज्राचार्य, नयाँबजार, कृष्णप्रसाद लामिछाने, हेलम्बु-४ सिन्धुपाल्चोक, बुद्धिबहादुर दुरा, मध्य नेपाल लमजुङ, नारायण लघु, भक्तपुर, सुन्दर थापा, आँबुखैरेनी तनहुँ, रोजन चालिसे लालबन्दी सर्लाही, कमलादेवी राजभण्डारी, ऐँसेलुखर्क खोटाङ, दीपकप्रसाद न्यौपाने, पैँयु-२ पर्वत, किशोर बस्याल, चाहबिल, काठमाडौँ।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता भदौको परिणाम

	नाम	ठेगाना	प्राप्त अङ्क
विजेता	आलोक तिवारी	वीरगन्ज-२६, पर्सा	१००
विजेता	उपासना थापा	सेन्ट जेभियर स्कुल, जावलाखेल	१००
विजेता	उमेश थापा	प्राइम कमर्सियल बैङ्क	१००
४	कसम घिमिरे	चितवन	१००
५	मनिशा शर्मा	दाङ	१००
६	खगेन्द्र नाथ	महेन्द्रनगर	१००
७	कृष्णचन्द्र गौतम	सुखिपुर, सिराहा	१००
८	बुद्धिबहादुर दुरा	मध्य नेपाल लमजुङ	१००
९	कल्पना रावल	शान्तिबजार, बर्दिया	१००
१०	रत्न शाक्य	पुल्चोक ललितपुर	१००

अङ्कजाल, कोठेपद र सामान्यज्ञान संयोजकः पुष्पराज जोशी

युवामञ्च कोठेपद प्रतियोगिता, कात्तिक-२०८१

१		२		३		४		५
		६				७		
८	९			१०				
			११			१२		
१३		१४			१५			
१६				१७			१८	
		१९				२०		२१
२२				२३				
		२४				२५		

सहभागिताका नियम

१. समाधानसहितको कुपन २०८१ मङ्सिर १५ भित्र आइपुग्नुपर्नेछ ।
२. समाधान माथिको कुपनमै पूरा नाम र ठेगाना भरेर पठाइएको हुनुपर्नेछ ।
३. केरमेट गरिएका समाधानलाई प्रतियोगितामा समावेश गरिने छैन ।
४. सही समाधान पठाउने दुई जनालाई सात-सात सय रुपियाँ पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ । दुईभन्दा बढी व्यक्तिले सही समाधान पठाएमा गोलाप्रथाद्वारा विजयीको छनोट गरिनेछ ।
५. नतिजासम्बन्धी युवामञ्चको निर्णय नै अन्तिम निर्णय हुनेछ ।

नाम : ....

ठेगाना : ....

....

ठाडो :

१. सुनीतिको उल्टो शब्द
२. घुम्ने काम/प्रहरीको गस्ती
३. प्रतिनिधि नभएको, वारिस नभएको
४. लास जलाउने वा गाड्ने ठाउँ/मसान बस्ने ठानिएको ठाउँ
५. अप्राप्त/उपलब्धको विपरीतार्थक शब्द
९. धनकी देवी लक्ष्मीको वाहन
११. तुक मिलेको पदावली वा रचना/वाक्पद्धति
१३. महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको एक प्रसिद्ध कृति
१४. सैंतीस र चार जोड्दा हुने सङ्ख्या
१५. कुखुराको अन्डा
१७. हातलाई उत्तानो पार्दा देखिने औँलाका फेदमा रहेको सम्म भाग, हत्केलो/जसबाट तालीको ध्वनि गुञ्जाइन्छ
१८. एकथरी पक्षी
२०. मन्दिरको शिखर भाग
२१. नाच्ने व्यक्ति, नटुवा

तेर्सो

१. 'अगुल्टोले हानेको .... बिजुली चम्किँदा तर्सन्छ' उखानको खाली ठाउँमा हुनुपर्ने शब्द
३. काम नपाएको अवस्था, बेकार
६. परेवा जस्तो जङ्गली चरो/जङ्गली परेवा
७. साउने काम गरिनु, खेतको हिलो सम्याइनु/नाता, सम्बन्ध
८. तरकारी, रसिलो सागसब्जी
१०. प्रायः स्त्रीहरूले कपालमा लगाउने एकथरी शृङ्गारिक साधन
११. कसर, कस, रोगको बाँकी अंश/द्वेष, ईर्ष्या
१२. घाइते, घाउचोट लागेको
१४. एक फुट्टी भएको तासको चक्की/टाँगा, बग्गी
१५. १२ इन्च बराबरको लमाइ/फाटो
१६. अगुवा, नाइके/अभिनेता
१७. टेलिफोनमा कुराकानीको पटक/लुगा सिउने मेसिन/धारो
१९. नोकर, सेवक, टहलुवा
२०. आकाश, अन्तरिक्ष
२२. दलालको काम वा पेसा
२३. ढक राखी सामान जोख्ने साधन, तुलो
२४. सोझो, सिधा/काम गर्न सजिलो
२५. रक्षा गर्ने मान्छे

कोठेपद प्रतियोगिता, भदौ अङ्कको उत्तर

इ	स्कू	स		मौ	ह	र		आ
रो		ख	लाँ	ती		म	डु	वा
क	स	र		रा	ह	त		प्र
	बै		खा	म		आ	श्र	म
च		द	र		दा	सी		न
कै	ल	श		बे	नी		डो	
ना		म	हि	ला		आ	रो	प
घु	कु	ल		इ	सा	रा		थि
र		बे	ह	न		म	जा	क

तपाईंको प्रश्न

ज्यो. हरिप्रसाद पौडेलको उत्तर

नाम : सुयोग्य खतिवडा
जन्ममिति : २०६० असार ४ गते
जन्मसमय : दिवा १:१५ बजे
ठेगाना : पाटन, ललितपुर

कृपया मेरो वर्तमान समयका ग्रहदशाका साथै विद्या, भाग्य, कर्म, वैदेशिक योगका बारेमा जानकारी दिनुहुन अनुरोध गर्दछु ।

प्राप्त जन्म तिथिमितिका अनुसार तपाईंको जन्म श्रवण नक्षत्रमा भएकाले मकर राशि पर्दछ। जीवनमा आर्थिक सफलता राम्रो प्राप्त हुने योग छ। विद्या बुद्धि राम्रो देखिन्छ। पढाइमा उच्च सफलताको योग छ। भविष्यमा उच्च मानसम्मानका साथै पदप्रतिष्ठासमेत प्राप्त हुने योग छ। स्वदेश एवं विदेश दुवैतर्फ सफलता मिल्ने देखिन्छ। साढेसात शनि र उल्कादशा चलेकाले गलत साथीसङ्गतमा पर्नुका साथै पढाइमा समेत सोचे अनुसारको सफलता नभएको देखिन्छ। अब भने समय राम्रो प्रारम्भ भएको छ। मनले सोचेका योजनामा सफलता मिल्दै जाने छ। पढाइका साथै नोकरीको समेत राम्रो अवसर मिल्ने छ। मनोरञ्जनका अवसर प्राप्त होलान्। प्रेममा बहकिने देखिन्छ। भाग्य बलियो लिएर आएकाले भविष्य समुज्वल रहेको छ।

नाम : सुनील बस्नेत
जन्ममिति : २०३४ साउन २६ गते
जन्मसमय : राति १०:०० बजे
ठेगाना : तुलसीपुर, दाङ

मेरो वर्तमान ग्रहदशा, भाग्य, भविष्य र कर्म क्षेत्रका बारेमा जानकारी गराइदिनुहुन अनुरोध गर्दछु।

तपाईंको जन्म मृगशिरा नक्षत्रको चौथो चरण अन्तर्गत पर्न गएकाले मिथुन राशि पर्दछ। जस अनुसार तपाईं केही चञ्चले, सज्जन, दोधारे स्वभावको, चलाख परिश्रमीसमेत देखिनुहुन्छ। वर्तमान समयमा राम्रा ग्रहदशा चलेका छन्। आर्थिक हिसाबले जीवनमा समस्या देखिँदैन। कुण्डलीमा गजकेशरी योग पर्न गएकाले जीवनमा आर्थिक सम्पन्नता अनुकूल रहने, विद्या र विनयतासमेत राम्रो हुने देखिन्छ। राम्रो समयको सुरुवात भएकाले अब उप्रान्त आगामी ३ वर्षभित्रमा उन्नति प्रगति बढेर जाने, मनले सोचेका योजनामा क्रमशः सफलता मिल्दै जाने छ । भाग्य राम्रो देखिन्छ। भविष्यमा दुःख पर्दैन। सम्पन्न पारिवारिक जीवनशैली देखिन्छ। आयुआरोग्यादि विषय पनि अनुकूल रहेका छन्।

नाम : लीलावती खड्का
जन्ममिति : २०६१ जेठ ४ गते
जन्मसमय : १८:१५ बजे
ठेगाना : चिलङ्खा, दोलखा

मेरा वर्तमान ग्रहदशा, भाग्य, विद्या, विदेश, विवाह र भविष्यका बारेमा जानकारी गराइदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछु।

गजबको भाग्य लिएर आउनुभएको छ। साहस, हिम्मत र मनोबल बलियो छ। भविष्यमा उच्च आर्थिक सफलता मिल्ने योग छ। सुखमय, आनन्दमय भविष्यको योग छ। वर्तमान समयमा भने सङ्कटाको ग्रहदशा चलेकाले पढाइमा सामान्य बाधाअड्चन आइपर्ने, साथीसङ्गत त्यति राम्रो नहुने देखिन्छ। सङ्कटाको शान्ति गराएमा दोष निवारण होला। चर लग्नमा जन्मेकाले भाग्य विदेशमा देखिन्छ। वर्तमान समयमा चलेको सङ्कटाका कारण पढाइमा सफलताको लागि धेरै परिश्रम गर्नुपर्ने देखिन्छ। आर्थिक हिसाबले भविष्यमा राम्रो सफलता मिल्ने योग छ। केही छिटो रिस उठ्ने र सामान्य टाउको दुख्ने समस्या देखा पर्न सक्नेछ। विवाहका लागि २६ वर्ष उप्रान्तको समय राम्रो छ।

नाम : पारस कुमाल
जन्ममिति : २०५० कात्तिक २५ गते
जन्मसमय : बिहान ११:२० बजे
ठेगाना : बल्कोट-३, अर्घाखाँची

मेरो विद्या, वैदेशिक योग, भाग्य, विवाह र जीवनवृत्तिका बारेमा जानकारी गराइदिनुहुन अनुरोध गर्दछु।

तपाईंले दिनुभएको जन्ममिति र समयका आधारमा तपाईंको जन्म उत्तराफाल्गुनी नक्षत्रको तेस्रो चरण अन्तर्गत पर्न गएकाले कन्या राशि पर्दछ। सज्जन, ज्ञानी, इमानदार जस्ता चारित्रिक गुण र स्वभाव देखिन्छ। स्वदेश एवं विदेश दुवैतर्फ राम्रो सफलताको योग छ। वर्तमान समयमा उल्कादशा प्रारम्भ भएकाले गर्न आँटेका काममा र मनले सोचेका योजनामा केही ढिलासुस्ती एवं अनावश्यक बाधाअड्चन आइपरेको देखिन्छ। भाग्य बलियो छ, भविष्यमा दुःख पर्दैन। लक्ष्मीको कृपा आशीर्वाद रहेकाले आर्थिक प्रगति राम्रो गर्ने योग छ। साथीसङ्गतमा विचार पुर्‍याउनुपर्ने समय रहेको छ। अनावश्यक विवादमा पार्न सक्ने योग रहेकाले बोलीचालीमा विचार पुर्‍याउनुपर्ने छ। यात्रा एवं सवारी चलाउँदा समेत सावधानी अपनाउनुपर्ने देखिन्छ। कर्म क्षेत्र बलियो भएकाले भविष्यमा गरिखाने अवसर पर्याप्त मिल्ने छन्।

२०८१ साल कात्तिक महिनाको राशिफल

◆ ज्यो. हरिप्रसाद पौडेल



मेष कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक ताप केही बढी नै पर्ने छ। भाग्यले साथ दिनाले आँटेका काममा सफलता मिल्ने छ। धार्मिक एवं सामाजिक काममा अभिरुचि बढ्ने छ। स्थान परिवर्तन एवं यात्राको योग छ। शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता बढेर जाला। आफन्त एवं इष्टमित्रको सहयोग प्राप्त होला। घरायसी खर्चको मात्रा बढेर जाने छ। रमाइलो ठाउँको भ्रमणका साथै मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। अध्ययन अध्यापनका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा अभिरुचि लाग्ने छ।

वृष शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता अनुकूल रहला। पठनपाठनमा अनावश्यक बाधाअड्चन आइपर्ने छन्। सन्तान एवं परिवारको चिन्ताले केही सताउने छ। दम्पतीमा सामान्य कुरालाई लिएर विवाद निस्कन सक्ने छ। महिनाको उत्तरार्धमा पारिवारिक भेटघाटका साथै मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। रमाइलो ठाउँको भ्रमण एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। महिनाको उत्तरार्धमा धनागम एवं रमाइलो भेटघाटको अवसर मिल्ने छ।

मिथुन शारीरिक आरोग्यताका अनुकूल रहला। आर्थिक पक्षका काममा सफलता मिल्ने छ। इष्टमित्र एवं आफन्तजनसँगको भेटघाटले मन रमाउने छ। घरायसी एवं सन्तानको चिन्ताले भने सताउने देखिन्छ। दाम्पत्य सम्बन्धमा सामान्य विषयलाई लिएर असमझदारी आउन सक्ने सम्भावना छ। बौद्धिक क्रियाकलापका साथै पठनपाठनमा सामान्य बाधाअड्चन आइपर्ने छन्। महिनाको उत्तरार्धमा प्रियमिलनको अवसर मिल्नुका साथै वस्त्र एवं उपहार प्राप्त हुने छ।

कर्कट मानसिक अस्थिरता बढेर जाला। घरायसी झमेला एवं चिन्ता थपिने छ। सामान्य विवादको सम्भावना देखिएकाले बोलीमा विचार पुर्‍याउनु पर्ला। धार्मिक एवं सामाजिक क्षेत्रमा मन लाग्ने छ। आमदानीका नयाँ स्रोत फेला पर्नाले आर्थिक पक्ष बलियो भएर जाला। युवा वर्गका लागि मनोरञ्जनका अवसर प्राप्त हुने छन्। आफन्त एवं इष्टमित्रको सहयोगले महत्त्वपूर्ण काममा सफलता मिल्ने छ। कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक परिश्रम भने केही ज्यादा नै पर्ने देखिन्छ।

सिंह उच्च मनोबलका साथ कार्यक्षमतामा समेत उल्लेख्य वृद्धि भएर जाने छ। मनले सोचेका योजना क्रमशः बन्दै जाने छन्। स्वास्थ्यस्थिति अनुकूल रहने छ। आफन्त एवं इष्टमित्रसँगको भेटघाटले मन रमाउने छ। विवादमा विजयश्री प्राप्त होला। पठनपाठनमा आएको अभिरुचि केही सुस्ताउने देखिन्छ। महिनाको पूर्वार्धमा आर्थिक पक्ष बलियो रहेपनि उत्तरार्धमा भने खर्चको मात्रा बढेर जाने देखिन्छ। पारिवारिक सुख सन्तोषजनक रहने छ। धनागम एवं मनोरञ्जनका अवसरसमेत मिल्ने छन्।

कन्या लेनदेनसम्बन्धी कारोबारमा विचार पुर्‍याउनुपर्ने छ। शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता अनुकूल रहने छ। आर्थिक पक्षका काममा सन्तोषजनक सफलता मिल्ने छ। पठनपाठनमा गहिरो अभिरुचि लाग्ला। धार्मिक एवं सामाजिक कार्यमा समेत मन जाने छ। महिनाको उत्तरार्धमा आकस्मिक यात्राको सम्भावना छ। सामान्य पेटसम्बन्धी अस्वस्थताको सम्भावना देखिएकाले खानपानमा विशेष विचार पुर्‍याउनुपर्ने छ। रमाइलो भेटघाटका साथै मनोरञ्जनका अवसरसमेत मिल्ने छन्।

तुला मानसिक अस्थिरता एवं दुविधा केही बढेर जाने देखिन्छ । मनले सोचेका योजनामा अनावश्यक बाधाअड्चन देखा पर्ने छन्। शारीरिक आलस्यताका साथै सामान्य अस्वस्थता

बढेर जाने देखिन्छ। पारिवारिक खर्चको मात्रा बढेर जानुका साथै सन्तानको चिन्ताले पिरोल्ने देखिन्छ। महिनाको उत्तरार्धमा भने हर्ष आनन्द एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन् । आफन्त एवं प्रियजनको भेटघाटले मन रमाउला। पठनपाठनका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा केही बाधाअड्चन आइपर्ने देखिन्छ।

वृश्चिक कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक ताप केही बढेर जाने छ। आफन्त एवं इष्टमित्रसँगको भेटघाटले मन रमाउला। रमाइलो पारिवारिक भेटघाटको अवसर मिल्ने छ। पठनपाठनमा लागेको अभिरुचि यथावत् रहने छ। काममा आएका बाधाअड्चन क्रमशः हटेर जाने छन्। शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता अनुकूल रहला। महिनाको प्रारम्भमा सामान्य आँखा एवं पेटसम्बन्धी समस्या देखा पर्ने छ । उत्तरार्धमा धनागम, यात्रा एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन्।

धनु उच्च मनोबलका साथ कार्यक्षमतामा समेत उल्लेख्य वृद्धि भएर जाने छ। काममा आइपरेका बाधाअड्चन क्रमशः हटेर जाने छन्। प्रतिस्पर्धामा सफलताको योग छ। सन्तान एवं परिवारको चिन्ताले भने छोड्ने देखिन्न। शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता अनुकूल रहला। ठूला लगानी एवं लेनदेनसम्बन्धी कारोबार भने नगर्दा नै राम्रो हुने छ। धार्मिक एवं सामाजिक काममा अभिरुचि लाग्ने छ। महिनाको उत्तरार्धमा धनागम एवं मनोरञ्जनका अवसर मिल्ने छन् ।

मकर सफलताको महिना छ। प्रतिस्पर्धामा सफलता प्राप्त होला। मनोबल उच्च रहनाले कार्यक्षमतामा समेत उल्लेख्य वृद्धि भएर जाने छ । आर्थिक पक्षका कामबाट राम्रै लाभ हुने देखिन्छ। महिनाको प्रारम्भमा काममा सामान्य अवरोध देखा परे पनि उत्तरार्धमा क्रमशः हटेर जाने छन्। शारीरिक आरोग्यताका साथै मानसिक प्रसन्नता अनुकूल रहने छ। पठनपाठनमा समेत गहिरो अभिरुचि लाग्ने छ ।

कुम्भ यात्रा एवं स्थान परिवर्तनको सम्भावना छ। मानसिक अस्थिरता एवं दुबिधा बढेर जाने छन्। मनले सोचेका योजनामा अनावश्यक बाधाअड्चन एवं ढिलासुस्ती गराउने देखिन्छ। घरायसी झमेलाले सताउने छ। पठनपाठनमा अनावश्यक बाधाअड्चन देखा पर्ने छन्। नयाँ लगानी एवं लेनदेनसम्बन्धी कारोबारमा सावधानी अपनाउनुपर्ने छ। महिनाको प्रारम्भमा आइपरेका बाधाअड्चन उत्तरार्धमा क्रमशः हटेर जाने छन्।

मीन सामान्य अस्वस्थताको सम्भावना रहेकाले खानपानमा ख्याल पुऱ्याउनु पर्ला। कार्यव्यस्तता बढेर जानाले शारीरिक ताप केही बढी नै पर्ने देखिन्छ। घरायसी खर्चको मात्रा बढेर जानाले आर्थिक अभावको स्थिति देखा पर्ने छ। अनावश्यक विवादमा पार्न सक्ने देखिएकाले बोलीचालीमा विचार पुऱ्याउनु पर्ला। महिनाको उत्तरार्धमा आर्थिक लाभका साथै मनोञ्जनका अवसर मिल्ने छन्। पठनपाठनका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा समेत अभिरुचि लाग्ने छ।

तपाईंको प्रश्न, हाम्रा ज्योतिषी

नाम : ....

जन्म स्थान : .... जन्म मिति : ....

जन्म बार : ....

जन्म समय : .... ठेगाना : ....

प्रश्न : ....

....

....

जन्म समय अनिवार्य छ ।

आफ्नो भविष्यबारे जिज्ञासा राख्नुहुने पाठकले कुपन भरी हरेक महिनाको १५ गतेभित्र युवामञ्चमा आइपुग्ने गरी पठाउनुहोला वा इमेल गर्नुहोला। तपाईंको जिज्ञासाको जवाफ ज्योतिषाचार्य हरिप्रसाद पौडेलले दिनुहुने छ।

सामान्यज्ञान प्रतियोगिता कात्तिक २०८१

एक समूहमा तीन प्रश्न रहने गरी सात समूहमा प्रश्न सोधिएको छ । यस प्रकार कुल २१ प्रश्न यस प्रतियोगितामा समावेश गरिएको छ । प्रतियोगितामा समावेश प्रत्येक समूहको अङ्क भार फरक छ । सम्बन्धित अङ्क भार समूहको अगाडि उल्लेख गरिएको छ तर कुनै पनि समूहमा समावेश गरिएका प्रश्नको सही उत्तरमा दिइने अङ्क भने फरक–फरक छ । उदाहरणका लागि पहिलो समूहको अङ्क भार ६ हो र त्यसमा तीन प्रश्न समावेश छन । ती तिनै प्रश्नको उत्तरमा पाइने अङ्क फरक हुनेछ तर समूहको कुल अङ्क भारभन्दा बढी चाहिँ हुनेछैन । जस्तो समूह क मा समावेश तीन प्रश्नमा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो प्रश्नको उत्तरमा पाइने अङ्क ३, १ वा २ हुनसक्छ ।

एवं प्रकारले सबै समूहको उत्तर दिनुपर्नेछ । सही उत्तरमा अङ्क प्राप्त हुनेछ । यस प्रकारले अङ्कका आधारमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेलाई क्रमशः रु. १५००/–, १०००/– र ५००/– पुरस्कार दिइनेछ । अङ्क बराबर भएमा गोलाप्रथाद्वारा निर्णय लिइनेछ ।

अधिकतम अङ्क ल्याउने १० जनाको नामावली प्रकाशित गरिनेछ ।

प्रश्न युवामञ्च २०८१ असोजको अङ्कमा यी प्रश्नको उत्तर खोज्न सकिन्छ ।

समूह (क), कुल अङ्क भार– ६

१. सामूहिक खेती गर्ने र एकै ठाउँमा झुप्प भएर बस्न रमाउने जाति कुन हो ? [१]
२) मलिबल खेलाडी कविता भट्ट स्कुले जीवनमा कुन खेल खेल्थिन् ? [३]
३) वर्गाकार स्याउ फलाउने देश कुन हो ? [२]

समूह (ख), कुल अङ्क भार– ८

१) 'कार्सिनोफोबिया' भन्नाले के बुझिन्छ ? [३]
२) बेपत्ता पारिएका व्यक्तिको खोजबिन, सत्य निरूपण तथा मेलमिलाप आयोग ऐन संशोधन विधेयक प्रतिनिधि सभाबाट कहिले पारित भयो ? [३]
३) पानी पर्न आँटेझैँ गरी धुम्मिएको अवस्थालाई जनाउने शब्द के हो ? [२]

समूह (ग), कुल अङ्क भार– १२

१) दिमागमा कुन रसायन बढाउने क्रियाकलापले मन अशान्त पार्छ ? [५]
२) 'ओरल ट्रेडिसन्स' पुस्तकका लेखकद्वय कोको हुन् ? [३]
३) केजिबी कुन देशको गुप्तचर संस्था हो ? [४]

समूह (घ), कुल अङ्क भार–त १४

१) भरतराज पन्तको महाकाव्यकारितामाथि विद्यावारिधि गर्ने व्यक्ति को हुन् ? [७]
२) खगोलशास्त्री तथा भौतिकशास्त्री जर्ज कसका छोरा थिए ? [३]
३) अङ्ग्रेज अधिकारीका रूपमा कर्क पेट्रिक कहिले (सन्मा उल्लेख गर्नु होला) काठमाडौँ आएका थिए ? [४]

समूह (ङ), कुल अङ्क भार– १८

१) आफ्नो भाषालाई 'पिही भ्या' भन्ने जाति कुन हो ? [६]
२) इन्का सभ्यताको उत्कृष्ट नमुनाको रूप केलाई मानिन्छ ? [६]
३) स्वेज नहर कति किलोमिटर लामो रहेको छ ? [६]

समूह (च), कुल अङ्क भार– २०

१) नवरात्रको छैटौँ दिन पुजिने देवीको नाम के हो ? [६]
२) मिस नेपालको ३० औँ संस्करणमा 'मिस अर्थ' को उपाधि कसले प्राप्त गरिन् ? [६]
३) 'केचुवा' कुन देशको स्थानीय भाषा हो ? [८]

समूह (छ), कुल अङ्क भार २२

१) पेरिस ओलम्पिकमा नेपालले कतिवटा खेलमा भाग लिएको थियो ? [८]
२) 'सौर्यमण्डलमा अन्यत्रै कहीँ चन्द्रमा उत्पन्न भयो र कुनै समय पृथ्वी नजिक आयो । पृथ्वीको गुरुत्वाकर्षण शक्तिले चन्द्रमालाई समात्यो र आफ्नो कक्षमा स्थापित गरिदियो', चन्द्रमाको उत्पत्ति सम्बन्धमा यो कुन सिद्धान्त हो ? [६]
३) फेनी ब्राउन विश्व चर्चित कुन कविकी प्रेमिका थिइन् ? [८]

भदौ अङ्कको परिणाम पृष्ठ ७४ मा

उत्तर २०८१ मङ्सिर १५ गतेसम्म प्राप्त भइसक्नु पर्नेछ ।

२०८१ साल कात्तिकको सामान्यज्ञान

समूह (क), कुल अङ्क भार– ६

१) .... [१]
२) .... [३]
३) .... [२]

समूह (ख), कुल अङ्क भार– ८

१).. [३]
२) .... [३]
३) .... [२]

समूह (ग), कुल अङ्क भार– १२

१) .... [५]
२) .... [३]
३) .... [४]

समूह (घ), कुल अङ्क भार– १४

१) .... [७]
२) .... [३]
३) .... [४]

समूह (ङ), कुल अङ्क भार– १८

१) .... [६]
२) .... [६]
३) .... [६]

समूह (च), कुल अङ्क भार– २०

१) .... [६]
२) .... [६]
३) .... [८]

समूह (छ), कुल अङ्क भार २२

१) .... [८]
२) .... [६]
३) .... [८]

नाम : ....

ठेगाना : ....

२०८१ भदौ १ देखि ३१ गतेसम्मका राष्ट्रिय घटना

भदौ २ गते :	जिल्ला अदालत काठमाडौँद्वारा नक्कली भुटानी शरणार्थी प्रकरणका अभियुक्त वेचन झालाई थुनामा राख्ने आदेश ।
भदौ ३ गते :	बझाङ, जाजरकोट र स्याङ्जामा पहिरो जाँदा आठ जनाको मृत्यु ।
भदौ ६ गते :	प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली र चीन अन्तर्राष्ट्रिय विकास सहयोग निकायका उपाध्यक्ष याङ बेइकुनबिच शिष्टाचार भेट ।
-	सर्वोच्च अदालतद्वारा नेपाल प्रहरीको ३० वर्ष सेवा अवधिसम्बन्धी व्यवस्था तत्काल कार्यान्वयन नगर्न अन्तरिम आदेश ।
भदौ ७ गते :	भारतीय पर्यटक यात्रा गरिरहेको बस पृथ्वी राजमार्गमा पर्ने तनहुँको आँबुखैरेनी गाउँपालिका-२, ऐनापहरामा दुर्घटना हुँदा २७ जनाको मृत्यु, १६ घाइते ।
-	सरकारद्वारा काठमाडौँ-तराई/मधेश द्रुतमार्ग आयोजनालाई मकवानपुरमा करिब ३३ हजार ९७५ वर्ग मिटर जग्गा प्राप्ति गर्न स्वीकृति प्रदान ।
-	अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगद्वारा सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक वीरसिंह साहुविरुद्ध भ्रष्टाचार मुद्दा दायर ।
भदौ ९ गते :	रामेछापको दोरम्बा सैलुङ गाँउपालिका-३, टोकरपुरस्थित लेकखर्कमा पहिरोले बस्ती बगाउँदा छ जनाको मृत्यु ।
भदौ १० गते :	ओमानका विदेशमन्त्री सैयद बद्र बिन हमाद बिन हमुद अबुसैदी दुईदिने भ्रमणका क्रममा नेपालमा ।
भदौ १२ गते :	नेपाली सेनाका बलाधिकृत रथी अशोकराज सिग्देल प्रधानसेनापतिमा नियुक्त ।
भदौ १३ गते :	राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलद्वारा सङ्घीय संसद्‌बाट पारित बेपत्ता पारिएका व्यक्तिको खोजबिन, सत्य निरूपण तथा मेलमिलाप आयोग ऐन संशोधन विधेयक प्रमाणीकरण ।
-	सरकारद्वारा मुख्यसचिवमा एकनारायण अर्याल नियुक्त गर्ने निर्णय ।
भदौ १४ गते :	नेपाल प्रहरीको ३० वर्ष सेवा अवधिसम्बन्धी व्यवस्था तत्काल कार्यान्वयन नगर्न एकल इजलासबाट जारी अन्तिरिम आदेश सर्वोच्च अदालतद्वारा खारेज ।
भदौ १७ गते :	नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयको रिक्त उपकुलपतिमा शिक्षाध्यक्ष प्राडा भीमप्रसाद खतिवडा नियुक्त ।
भदौ २२ गते :	गृह मन्त्रालयको सचिवको जिम्मेवारीमा गोकर्णमणि दुवाडी ।
भदौ २४ गते :	विशेष अदालतद्वारा मेलम्ची खानेपानी आयोजनाको अनियमितता प्रकरणमा पूर्वसचिव गजेन्द्र ठाकुरसहित चार जना दोषी ठहर ।
-	नेपाल पत्रकार महासङ्घका केन्द्रीय अध्यक्ष विपुल पोखरेलद्वारा पदबाट राजीनामा ।
भदौ २६ गते :	अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगद्वारा विशेष अदालतको फैसला चित्त नबुझी कृषि उपज बजार पाँचखालका सञ्चालक समिति अध्यक्षसहितको मुद्दामा पुनरावेदन ।
-	साठी केजी सुन तस्करी प्रकरणमा केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरो (सिआई) द्वारा चिनियाँ नागरिक टेरेन्स टिएस पक्राउ ।
भदौ २७ गते :	राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलसमक्ष नेपालका लागि नवनियुक्त अस्ट्रेलियाका राजदूत लिन एलिजावेथ जोनस्टनद्वारा ओहोदाको प्रमाणपत्र पेश ।
भदौ २९ गते :	विशेष अदालतबाट भएका फैसलामा चित्त नबुझेपछि अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगद्वारा विभिन्न ११ वटा मुद्दामा सर्वोच्च अदालतमा पुनरावेदन ।
भदौ ३० गते :	स्थानीय तहका रिक्त ३९ पदका लागि आगामी मङ्सिर १६ गते उपनिर्वाचन गर्ने मन्त्रीपरिषद्‌को निर्णय ।
भदौ ३१ गते :	संसदीय छानबिन विशेष समितिद्वारा गोर्खा मिडियाका सञ्चालकलाई कारबाही गर्न सिफारिस । ▪

– सरस्वती खत्री, क्षेत्री